Programme Adventures in Diving

Guide de l'Instructeur

Edition 2006

PADI®
padi.com

Pour l'Instructeur: Utilisez ce guide avec le Multimédia, le manuel et avec la vidéo Adventures in Diving, ainsi que les ardoises immergeables lorsque vous enseignez aux plongeurs les plongées Adventure Dive ou lorsque vous dirigez un cours complet.

Translation by PADI Europe
© International PADI, Inc. 2000

PROFESSIONAL ASSOCIATION OF DIVING INSTRUCTORS, INC. (PADI)

Tous droits réservés. Dans l'appendice de cette section, des parties peuvent être reproduites par des membres de PADI pour être utilisées dans les cours de formation agréés par PADI, mais ne peuvent pas être revendues à des fins personnelles. Aucune autre reproduction n'est autorisée sans l'autorisation formelle de PADI.

Publié par PADI Europe AG
P.O. Box 45
CH8442 Hettlingen
Avec l'autorisation de PADI
PADI, INC
30151 Tomas Street
Rancho Santa Margarita - CA 92688-2125

Printed in Germany
Product No 79111F Version 2.0

Table de Matières

Un
Standards et Aperçu du Cours 1-1

Programme PADI Adventures in Diving (Plongées aventures) 1-1
Options du programme 1-2
Conditions préalables pour le programme 1-3
Considérations sur la formation en milieu naturel 1-4
Présentations théoriques 1-10
Procédures de certification 1-11

Deux
Formation Théorique 2-1

Trois
Formation en Milieu Naturel 3-1

Plongée Adventure Dive 3-1
Air Enrichi 3-3
Plongée Adventure Dive: en Altitude 3-6
Plongée Adventure Dive: AWARE - Identification des Poissons 3-8
Plongée Adventure Dive: depuis un Bateau 3-11
Plongée Adventure Dive: en Dérive 3-13
Plongée Adventure Dive: sur Epave 3-16
Plongée Adventure Dive: Maîtrise de la Flottabilité (Peak Performance Buoyancy) 3-18
Plongée Adventure Dive: à Multiniveaux et avec Ordinateur 3-21
Plongée Adventure Dive: Naturaliste sous-Marin 3-24
Plongée Adventure Dive: de Nuit 3-26
Plongée Adventure Dive: Orientation sous-Marine 3-31
Plongée Adventure Dive: Photographie sous-Marine . . 3-35
Plongée Adventure Dive: Profonde 3-38
Plongée Adventure Dive: Recherche et Récupération d'Objets 3-41
Plongée Adventure Dive: en Scooter sous-Marin (Diver Propulsion Vehicle-DPV) 3-45
Plongée Adventure Dive: en Vêtement Etanche 3-47
Plongée Adventure Dive: Vidéographie sous-Marine . . . 3-50

Appendice A-1

Comment utiliser ce guide

Ce guide comporte trois sections, chacune d'elles traitant un aspect différent du programme PADI Adventures in Diving. Ce qui suit explique l'emplacement des standards spécifiques, des révisions des connaissances, des recommandations et autres informations dont vous avez besoin pour conduire les plongées Adventures Dive.

Tous les standards imposés, les activités et les performances requises pour le programme Adventures in Diving sont imprimés en caractères gras. Les caractères gras vous permettront d'identifier plus facilement les conditions que vous devez impérativement respecter lorsque vous dirigez les programmes PADI Adventures in Diving. Ce qui n'apparaît pas en caractère gras sont des recommandations pour votre information et considération. Ceci permet de séparer clairement les phases requises lors de la formation des autres explications, recommandations générales et informations pratiques.

Section Un:
Standards et Aperçu du Cours

Cette première section contient les conditions requises pour le programme Adventures in Diving et décrit les différentes options de formation proposées aux élèves. Vous trouverez dans cette section:

- Conditions préalables et conditions requises pour le programme
- Considérations pour la formation, l'équipement et le matériel pédagogique
- Procédures de certification
- Standards-clés du cours et résumé des plongées Adventure Dive
- Séquences recommandées pour le cours

Section Deux:
Formation Théorique

Cette section explique les options pour développer les connaissances théoriques spécifiques à chaque plongée Adventure Dive. Elle décrit comment guider les élèves dans leur apprentissage individuel et comment conforter cet apprentissage par les sessions de révisions dirigées par l'instructeur.

La plus grande partie de cette section est composée des Grilles de Réponses des Révisions des Connaissances. Vous utiliserez les réponses pour revoir les Révisions des Connaissances que les élèves complètent dans le manuel ou dans le Multimédia PADI Adventures in Diving.

Section Trois:
Formation en Milieu Naturel

Cette section contient les recommandations générales ainsi que des suggestions spécifiques pour diriger les plongées Adventure Dive. Plusieurs pages sont consacrées pour chaque plongée Adventure Dive; elles contiennent les performances requises et les considérations sur la formation.

Comme chaque plongée touche un domaine spécial de la plongée, il est important de préparer le matériel et les activités pour s'assurer que les élèves pourront atteindre les objectifs prévus. Utilisez cette section pour guider vos préparations pré-plongée et toutes vos activités de formation en milieu naturel.

Un
Standards et Aperçu du Cours

Programme PADI Adventures in Diving (Plongées aventures)

Le programme PADI Adventures in Diving procure aux plongeurs une activité structurée pour explorer des domaines d'intérêts spéciaux et gagner de l'expérience en plongée. Participer à une plongée Adventure Dive est souvent la première étape que les plongeurs débutants prennent après l'obtention de leur premier brevet. Cependant, tous les plongeurs bénéficient de la flexibilité du programme et des opportunités de découverte et d'exploration qu'il offre.

Le programme permet aux élèves de personnaliser leur parcours de formation et d'apprendre des tâches sous-marines variées qui augmentent à la fois leur sensibilisation à l'environnement et leurs capacités de plongeur.

Philosophie du programme

Le programme Adventures in Diving PADI est basé sur la prémisse que la plongée est un moyen d'explorer d'autres domaines d'intérêts. Une fois qu'ils sont à l'aise avec les techniques de base, les plongeurs veulent surmonter de nouvelles tâches, voir des créatures différentes, découvrir des environnements variés et faire l'expérience de nouvelles aventures.

Les plongeurs cherchent la commodité et la flexibilité lorsqu'ils continuent leur formation de plongeur. La façon dont le programme est conçu permet aux plongeurs de choisir les plongées qui les intéressent et de goûter à des activités sous les conseils d'un Instructeur PADI. Certains plongeurs peuvent décider de ne participer qu'à une seule plongée Adventure Dive. D'autres peuvent désirer des qualifications supplémentaires et compléter plusieurs plongées pour obtenir un brevet PADI. La variété des plongées, les options de programmation, le choix des voies pour obtenir les brevets rendent ce programme attirant pour tous les plongeurs, spécialement les plongeurs Open Water Diver.

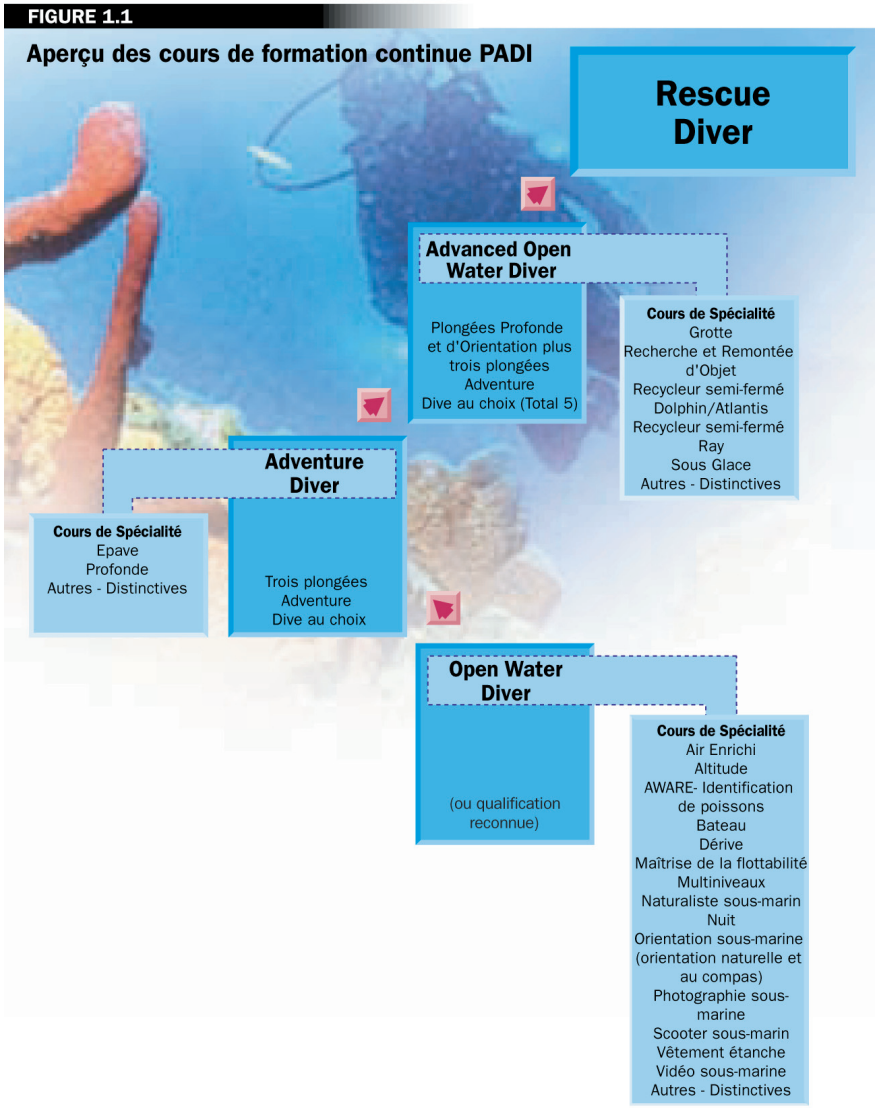
Comme chaque plongée Adventure Dive peut compter pour la première plongée du cours PADI de Spécialité correspondant, le programme motive les plongeurs élèves à continuer leur formation. Certains plongeurs peuvent choisir d'obtenir leur brevet de plongeur de la spécialité avant de compléter les plongées requises pour le brevet Adventure Diver ou Advanced Open Water Diver. Quelle que soit la voie de formation qu'ils choisissent, le programme Adventures in Diving encourage les plongeurs à gagner de l'expérience pratique de plongée sous supervision.

Le programme Adventures in Diving PADI est la clé du succès de n'importe quel programme de Formation Continue PADI. Il établit le fondement des formations supplémentaires, pas uniquement pour les cours de Spécialité PADI, mais aussi pour atteindre les conditions pré-requises d'autres cours PADI. Le cours de PADI Rescue Diver et les programmes du niveau encadrant sont basés sur les techniques que les plongeurs acquièrent pendant différentes plongées Adventure Dive.

Options du programme

Le programme Adventures in Diving offre deux options de brevet. Un plongeur qui complète trois plongées Adventure Dive au choix obtient

FIGURE 1.1



le niveau PADI Adventure Diver. Un plongeur qui complète la plongée Profonde, la plongée d'Orientation et trois autres plongées Adventure Dive (au total 5 plongées) obtient le brevet PADI Advanced Open Water Diver.

Relation entre le programme Adventures in Diving et les cours de Spécialités

Chaque plongée Adventure Dive peut être comptée comme la première plongée du cours de Spécialité correspondant. Réciproquement, la Plongée 1 d'un cours de Spécialité PADI peut compter comme la plongée requise du programme Adventures in Diving. **Pour accorder le crédit pour une plongée déterminée, vous devez vérifier que l'élève a atteint de façon satisfaisante toutes les performances requises et complété les Révisions des Connaissances correspondantes pour la plongée considérée.** L'Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive/Spécialité signée par un Instructeur PADI dans le carnet de plongée du plongeur peut servir pour consigner la plongée. Comme preuve du développement des connaissances, vous pouvez accepter soit un formulaire de Révisions des Connaissances complété et signé du manuel ou du Multimédia Adventures in Diving, soit un manuel de la Spécialité PADI correspondante soit une copie du Plan de Cours de Spécialité pour l'Instructeur PADI.

La correspondance pour les plongées est laissé à votre discrétion.

Séances de formation au sauvetage

Les plongeurs (d'au moins 12 ans), peuvent participer aux séances de formation au sauvetage du cours PADI Rescue Diver en milieu protégé afin d'obtenir un crédit pour le cours PADI Rescue Diver. Proposez cette formation pendant n'importe quelle séance pratique d'une plongée Adventure Dive que vous dirigez en milieu protégé. Utilisez le Dossier de transfert et de formation du cours PADI Rescue Diver pour documenter la formation. Encouragez les plongeurs à s'inscrire à un cours PADI Rescue Diver dans les 12 mois qui suivent, afin de bénéficier de leur crédit de cours. Pour davantage d'informations, référez-vous au PADI Rescue Diver Course Instructor Guide.

Conditions préalables pour le programme

Pour participer au programme Adventures in Diving, il faut:

1. **Etre certifié PADI (Junior) Open Water Diver ou avoir une qualification reconnue provenant d'une autre organisation de plongée. (Le terme „qualification reconnue" est défini comme étant la possession d'une certification de plongée scaphandre de niveau de base avec au moins quatre plongées en milieu naturel.)**
2. **Avoir au moins 10 ans pour participer aux plongées Aventure Dive suivantes: AWARE Identification de Poissons, Plongée depuis un Bateau, Maîtrise de la Flottabilité, Naturaliste Sous-Marin, Orientation Sous-Marine et Photographie Sous-Marine.**
3. **Avoir au moins 12 ans pour participer à toutes les plongées Aventure Dive.**
4. **Etre agé d'au moins 15 ans pour participer à la Plongée Enriched Air Adventure Dive.**

5. **Avant le début d'un cours Junior Adventure Diver, le parent (tuteur légal) et l'enfant (agé de 10-11 ans) doivent regarder la vidéo Plongée Enfants: Responsabilités et Reconnaissance des Risques ou revoir le Livret Géant Plongée Enfants: Responsabilités et Reconnaissance des Risques. Le parent et l'enfant doivent lire et signer le Formulaire Plongée Enfants: Responsabilités et Reconnaissance des Risques.** (Le Livret Géant et le Formulaire Plongée Enfants: Responsabilités et Reconnaissance des Risques sont situés dans l'Appendice de la section Standards Généraux et Procédures.)

Note: Les plongeurs qui ont entre 10 et 11 ans peuvent obtenir la certification Junior Adventure Diver. Les plongeurs qui ont entre 12 et 14 ans peuvent obtenir les certifications Junior Adventure Diver ou Junior Advanced Open Water Diver.

Evaluation préalable

Comme mentionné dans la section Standards Généraux et Procédures PADI, **vous devez procéder à une évaluation de tous les élèves pour vous assurer qu'ils possèdent les conditions préalables requises ainsi que les techniques et connaissances nécessaires pour participer au programme.** La méthode recommandée pour pré-évaluer les connaissances de base de plongée est de faire remplir aux élèves les 34 questions de la Révision Rapide située dans le manuel ou le Multimédia Adventures in Diving. Vous trouverez aussi une copie de la Révision Rapide dans les Appendices de ce guide. Pour évaluer les techniques de base de plongée, vous pouvez faire réaliser le circuit d'Evaluation des Exercices PADI en milieu protégé à vos élèves.

Faites des séances de rattrapage pour la théorie et les techniques, si nécessaire.

Considérations sur la formation en milieu naturel

Les plongeurs commencent leur formation en choisissant, avec vos conseils, parmi les plongées Adventure Dive énumérées ci-dessous. L'idéal est de proposer toutes les plongées Adventure Dive, cependant des conditions géographiques différentes ou la disponibilité d'équipement peuvent limiter le nombre de plongées réalisables dans votre environnement. Pour mieux servir les besoins de vos élèves, offrez le plus grand nombre de plongées Adventure Dive différentes réalisables dans votre environnement local. Donnez aussi aux plongeurs des opportunités pour réaliser des plongées supplémentaires, comme lors de séjours de plongée vers d'autres destinations. Chaque plongée Adventure Dive requiert que les plongeurs complètent des tâches spécifiques à l'activité déterminée de la plongée. **Afin de préserver l'expérience de l'apprentissage, vous ne pouvez pas combiner les performances requises de deux ou plusieurs plongées en dans une seule plongée.*** Par exemple, lorsque vous dirigez la plongée Adventure Dive Profonde sur une épave, les performances requises de la plongée Adventure Dive Profonde ne peuvent pas être combinées avec celles de la plongée Adventure Dive sur Epave de façon à ce qu'une seule plongée puisse compter pour les deux.

* Voyez l'exception Plongée à l'Air Enrichi

Les plongées Adventure Dive décrites dans le guide de l'Instructeur comprennent:

1. Plongée à l'Air Enrichi
2. Plongée en Altitude
3. AWARE- Identification de poissons
4. Plongée depuis un Bateau
5. Plongée en Dérive
6. Plongée sur Epave
7. Plongée de Maîtrise de la flottabilité
8. Plongée à Multiniveaux et avec ordinateur
9. Plongée Naturaliste sous-marin
10. Plongée de Nuit
11. Plongée d'Orientation sous-marine
12. Plongée Photographie sous-marine
13. Plongée Profonde
14. Plongée de Recherche et récupération d'objets
15. Plongée en Scooter sous-marin
16. Plongée en Vêtement étanche
17. Plongée Vidéographie sous-marine

Note: D'autres plongées Adventure Dive peuvent être ajoutées à cette liste lorsque de nouveaux cours standardisés de Spécialité PADI sont introduits.

Exception Plongée à l'Air Enrichi

Qualification de l'Instructeur: Pour diriger une Plongée Air Enrichi Adventure Dive (ou intégrer une plongée de formation de Spécialité Air Enrichi dans le programme Adventures in Diving), vous devez être PADI Enriched Air Specialty Instructor.

Conditions Administratives: Les Plongeurs plongeant à l'air enrichi doivent compléter et signer la Décharge de Responsabilité et Reconnaissance de Risques (Déclaration des risques et responsabilité) pour la Plongée à l'Air Enrichi (Nitrox), en plus des autres documents de cours (si la loi locale le permet).

Adventure Dive: Pour être comptée comme Plongée Adventure Dive pour la certification Adventure Diver ou Advanced Open Water Diver, la Plongée Adventure Dive Air Enrichi ne doit pas être intégrée à une autre Plongée Adventure Dive.

Vous pouvez diriger soit la Plongée 1 ou 2 du Cours de Spécialité de Plongeur à l'Air Enrichi comme la Plongée Adventure Dive Air Enrichi. Choisissez la Plongée 1 si les élèves sont au début de leur formation à l'air enrichi. Choisissez la Plongée 2 si les élèves plongeurs ont effectué la Plongée 1 dans le cadre du cours de Spécialité Plongeur à l'Air Enrichi, ou en conjonction avec une autre Plongée Adventure Dive, ou intégrée à la Plongée 4 du cours Open Water Diver.

Intégrez les Plongées: Pour les plongeurs participant à un cours de Spécialité Plongeur à l'Air Enrichi, vous pouvez intégrer les plongées de formation à l'air enrichi à d'autres Plongées Adventure Dive. Puisque les plongées de formation à l'air enrichi ne comprennent pas de techniques spécialisées dans l'eau, cette exception permet au plongeur de satisfaire aux performances requises en surface, puis de compléter une Plongée Adventure Dive dans l'eau, et de compter la plongée aussi bien pour le cours Plongeur à l'Air Enrichi, que pour le programme Adventures in Diving.

N'oubliez pas que **pour participer à la Plongée à l'Air Enrichi 2, les élèves plongeurs doivent avoir complétés les deux sections du Développement des Connaissances, ainsi que l'Application Pratique 2 du cours Plongeur à l'Air Enrichi.**

Application Pratique: Avant de participer à leur première plongée à l'air enrichi, les plongeurs doivent compléter l'Application Pratique 1 du cours Plongeur à l'Air Enrichi.

Supervision: La supervision indirecte est permise pour la Plongée Adventure Dive Air Enrichi, lorsque vous observez personnellement les plongeurs qui règlent leurs ordinateurs pour air enrichi et vérifiez les ajustements pour le mélange correct. Vous pouvez aussi superviser indirectement des plongeurs qui ont complété les deux sections du Développement des Connaissances et l'examen final.

Vous devez superviser directement une plongée à l'air enrichi lorsque les plongeurs n'ont pas complété les sections 1 et 2 du Développement des Connaissances et n'ont pas d'ordinateurs pour air enrichi.

Supervision

Pendant la formation, un Instructeur PADI en statut enseignant doit être présent et contrôler le déroulement des activités. Le ratio maximum plongeur-instructeur/assistant qualifié est 8:1. Lorsque des enfants de 10-11 ans participent, le ratio maximum est de 4:1. Pas plus de deux enfants de 10 et 11 ans ne peuvent faire partie du groupe de quatre élèves.

Vous (l'Instructeur) pouvez superviser indirectement toutes les Plongées Adventure Dive, à l'exception de la Plongée Profonde, de la Plongée de Nuit et de la Plongée sur Epave (reportez-vous ci-dessous pour de plus amples informations). Vous devez superviser directement toutes les plongées auxquelles participent des enfants de 10 et 11 ans.

Au cours de la Plongée Profonde, vous devez être dans l'eau et superviser directement le déroulement de la plongée. Vous pouvez accompagner un maximum de huit élèves plongeurs - 8:1. Ce ratio ne peut pas être augmenté en utilisant des assistants qualifiés.

Pendant la Plongée de Nuit et la Plongée sur Epave, vous-même ou un assistant qualifié, devez accompagner les élèves. Le ratio maximum est de huit plongeurs pour un Instructeur 8:1 ou quatre élèves pour un assistant certifié 4:1.

Pendant la Plongée d'Orientation Sous-marine, il est recommandé mais non obligatoire qu'un assistant certifié accompagne chaque équipe de binômes.

Vous devez vous assurer que toutes les performances requises ont bien été réalisées. Les assistants certifiés ne sont pas qualifiés pour évaluer les performances de l'élève, cependant ils peuvent procurer surveillance et contrôle dans l'eau.

Limites de profondeur pour les plongées

La profondeur maximale pour n'importe quelle plongée Adventure Dive est de 30 mètres. Pour les plongeurs Juniors (âgés de 12-14ans), la profondeur maximale pour n'importe quelle plongée Adventure Dive est 21 mètres. Pour les 10 et 11 ans, la profondeur maximale est 12 mètres/40 pieds.

A aucun moment, une plongée ne devrait dépasser les limites de la Table de Plongée Loisir ou les limites de non-décompression de l'ordinateur de l'élève (comme indiqué dans le manuel d'instruction du fabricant.) Consultez le chapitre traitant des considérations pour la formation de chaque plongée individuelle Adventure Dive (Section 3) pour les recommandations de profondeur spécifique de la plongée ou référez-vous à la page Résumé des Plongées Adventure Dive à la fin de cette section.

Equipement

Pendant la formation en milieu naturel, chaque élève doit être équipé de masque, palmes, tuba, protection isothermique adaptée, couteau/outil de plongée, bouteille, gilet avec inflateur moyenne pression, système de lestage, détendeur, source d'air de secours, manomètre immergeable, profondimètre, chronomètre et/ou ordinateur de plongée, compas et Table de Plongée Loisir (version Table ou Roue).

Pour la Plongée de Nuit, chaque élève doit avoir sa propre lampe ainsi qu'un sifflet. Une lampe de secours est recommandée ainsi que l'utilisation de marqueurs/lampes chimiques.

Supports pédagogiques de l'Instructeur

Le matériel suivant est obligatoire pour diriger le programme Adventures in Diving:

1. **Le Guide de l'Instructeur PADI pour le programme Adventures in Diving.**
2. **Le Multimédia ou le Manuel PADI Adventures in Diving (si disponible dans une langue comprise par le plongeur)**
3. **Le Porteur de Données de Luxe.**
4. **La Table de Plongée Loisir, version Table ou Roue, avec le fascicule Instructions pour l'Utilisation correspondant.**

5. **L'Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive.**

Le matériel suivant est fortement recommandé:

- La vidéo Adventures in Diving PADI
- Les Ardoises de l'Instructeur pour le programme Adventures in Diving
- Les manuels et vidéos des Spécialités PADI.

Supports pédagogiques de l'élève

Obligatoires

Le PADI Dive Center, le Resort, et/ou l'Instructor qui dirige un programme PADI Adventures in Diving (Adventure Diver and Advanced Open Water Diver), doit s'assurer que les élèves plongeurs ont en leur possession un ensemble personnel de supports pédagogiques, pour les étudier pendant leur formation et les utiliser comme référence plus tard; à moins que les supports pédagogiques ne soient pas disponibles dans une langue familière à l'élève plongeur.

Les élèves plongeurs doivent posséder une version actuelle des supports pédagogiques obligatoires suivants:

- **PADI Adventures in Diving manual ou Multimedia**
- **Deluxe Data Carrier (Porteur de données)**
- **TPL – Roue, table plane ou eRDP comprenant le Manuel d'instructions associé (La Roue est obligatoire si l'élève participe à la plongée à multiniveaux)**

Recommandés

- PADI Adventures in Diving video
- Manuels et vidéos PADI Specialty Diver
- Carnet de plongée PADI

Sessions de formation pratique

La majorité des plongées Adventure Dive initient les élèves à l'utilisation de nouveaux outils et procédures de plongée. Les plongeurs peuvent bénéficier de sessions de formation pratique pré-plongée qui leur permet d'essayer les nouvelles techniques et d'apprendre à utiliser les nouveaux instruments. Ces sessions peuvent comprendre des répétitions sur terre, des plongées en milieu protégé ou une combinaison des deux.

Les sessions de formation pratique doivent se concentrer sur l'utilisation des instruments, sur les techniques et exercices utilisés pendant les plongées Adventure Dive. Organisez les sessions pour permettre la découverte et la pratique maximale de façon amusante. Si le temps et la logistique le permettent, proposez les sessions suivantes (ou similaires) pour les plongées Adventure Dive correspondantes:

- Regarder des diapos/vidéos sur les poissons, la vie aquatique et les écosystèmes locaux - Plongées AWARE - Identification des Poissons et Naturaliste sous-Marin.
- Pratiquer des nœuds et travailler avec des bouts - Plongées à partir d'une embarcation, Profonde, Recherche et Récupération d'Objets.
- Utiliser un compas - Plongée d'Orientation sous-Marine et Plongée de Recherche et Récupération d'Objets.
- Utiliser un parachute de relevage - Plongée de Recherche et Récupération d'Objets.
- Parcours d'obstacles pour le contrôle de la flottabilité - Plongée de Maîtrise de la Flottabilité.
- Préparer et utiliser un Scooter - Plongée en Scooter sous-Marin.
- Préparer et utiliser un vêtement étanche - Plongée en Vêtement Etanche.
- Préparer et utiliser une lampe de plongée - Plongée de Nuit.
- Préparer et utiliser un appareil photographique sous-marin - Plongée de Photographie sous-Marine.
- Préparer et utiliser un caméscope sous-marin - Plongée de Vidéographie sous-Marine.
- Revoir l'utilisation spécifique de l'ordinateur de plongée - Plongée à Multiniveaux et avec Ordinateur.

Session de formation en milieu protégé en vêtement étanche

Les élèves qui n'ont jamais utilisé de vêtement étanche doivent réaliser une session de formation en milieu protégé avant la plongée Adventure Dive en vêtement étanche. Cette session en milieu protégé permet aux élèves de se familiariser avec leur vêtement étanche, de pratiquer les exercices qu'ils devront réaliser lors de la plongée Adventure Dive et d'éliminer les problèmes potentiels dus à l'équipement. **A la fin de la session de formation en milieu protégé en vêtement étanche, le élève sera capable de:**

1. **Mettre et enlever son vêtement étanche avec l'aide d'un autre plongeur.**
2. **Exécuter correctement le contrôle de flottabilité en surface équipé d'un vêtement étanche, d'une souris/sous-vêtement (si nécessaire) et de tout son équipement de plongée.**
3. **Atteindre la flottabilité nulle en pivotant sur le bout de ses palmes, ou un autre point de contact si approprié, pendant une minute.**
4. **Atteindre la flottabilité nulle près du fond en faisant le ludion pendant une minute (sans mouvement de jambes ou de bras).**
5. **Démontrer une technique pour éliminer le gaz accumulé au niveau des pieds.**
6. **En immersion déconnecter et remettre en place l'inflateur du vêtement étanche.**

7. **Réaliser une remontée en flottabilité nulle depuis le fond, à une vitesse ne dépassant pas 18 mètres par minute.**
8. **En surface, enlever et remettre le scaphandre et le système de lestage.**

Présentations Théoriques

Avant une plongée Adventure Dive, vous devez vous assurer que les élèves comprennent les informations nécessaires pour réaliser la plongée en toute sécurité. Ceci est habituellement accompli en faisant compléter les Révisions des Connaissances appropriées du Multimédia ou du manuel Adventures in Diving, mais peut aussi inclure un briefing pré-plongée complet ou des séances de questions et réponses. Lorsque la logistique l'impose, les Révisions des Connaissances peuvent être complétées et ramassées après la plongée. (Voir la Section 2 pour plus d'informations sur les options de développement des connaissances). **Les élèves doivent compléter et remettre à l'Instructeur les Révisions des Connaissances appropriées avant de recevoir le crédit pour une plongée Adventure Dive. L'élève doit compléter correctement toutes les questions des Révisions des Connaissances. Dans le cas contraire vous devez revoir avec lui toutes les questions manquées jusqu'à compréhension totale. Vous devez garder ces formulaires de Révisions des Connaissances dans vos archives et les élèves doivent signer et dater la déclaration de l'élève qui se trouve à la fin du formulaire. Ceci prouve qu'ils ont complété les révisions et bien compris la correction que vous leur avez donnée pour toutes les erreurs qu'ils ont commises.**

Attestations de Formation Pratique des Plongées Adventure Dive PADI

Vous consignez la plongée Adventure Dive réalisée en signant l'attestation de formation pratique de la plongée Adventure Dive PADI de l'élève. **Avant de signer l'attestation pratique appropriée pour la plongée, vérifiez que les plongeurs élèves ont réalisé toutes les performances requises des exercices et des connaissances.** Ces formulaires peuvent être utilisé pour vérifier que la plongée Adventure Dive a été réalisée.

Les attestations de formation pratique d'une plongée Adventure Dive PADI se trouvent dans le carnet de plongée PADI et dans les Appendices de ce guide.

Exception pour la Maîtrise de la Flottabilité

Lorsqu'un Assistant Instructeur PADI dirige un cours de Spécialité de Maîtrise de Flottabilité, un Instructeur PADI en statut actif doit contresigner l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive après avoir vérifié que toutes les performances requises ont été atteintes. L'Instructeur qui contresigne l'attestation de formation peut certifier le plongeur comme Adventure Diver ou Advanced Open Water Diver si la plongée Maîtrise de la Flottabilité est la dernière plongée requise avant la certification.

Procédures de transfert et de formation

Les élèves peuvent choisir de compléter chaque plongée Adventure Dive dans des endroits différents ou choisir de compléter toutes les plongées pour l'obtention du brevet avec un seul Instructeur. En réponse à la flexibilité du programme, vous pouvez commencer, continuer ou terminer la formation d'un plongeur en dirigeant une ou plusieurs plongées. Vous pouvez déterminer quelles sont les plongées réalisées et le nombre de plongées nécessaires à réaliser pour obtenir le brevet en vérifiant les Attestations de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive de l'élève. **Avant de réaliser n'importe quelle plongée Adventure Dive avec un plongeur élève transféré, faites remplir au plongeur toutes les conditions administratives requises pour le cours, comme indiqué dans la section „Standards Généraux et Procédures PADI".** Le formulaire Décharge de Responsabilité et Acceptation des Risques (Certificat de Compréhension) pour le Programme Adventures in Diving et les Programmes de Spécialités Correspondantes est valable un an à partir de la première date à laquelle le plongeur a signé. Utiliser cette décharge (uniquement si la loi locale l'autorise) vous permet de diriger les plongées Adventure Dive avec un élève pendant une année avant que de nouveaux formulaires ne soient nécessaires.

Vous pouvez vérifier le statut des Instructeurs PADI qui ont signé une Attestation de Formation de Plongées Adventure Dive en appelant votre représentation PADI.

INFORMATION IMPORTANTE - Octobre 98 -Valable pour: Allemagne, Autriche, Belgique, Espagne, France, Hollande, Italie, Luxembourg, Portugal et Suisse. **Avec effet immédiat, nous demandons à tous nos membres en Europe,de ne PLUS utiliser de formulaires de décharge de responsabilité. Cette directive s 'applique à tous les programmes partant du Discover Snorkeling y compris jusqu 'aux examens pour Instructeurs. Ne laissez pas votre clientèle remplir et signer les parties concernant la décharge de responsabilité se trouvant notamment dans les DSD Pamphlet et la déclaration du Discover Scuba. Jusqu 'à ce qu 'une version révisée de tous ces formulaires soit disponible, nous vous prions de COCHER à chaque fois les informations concernées.**

Procédures de certification

N'importe quel Instructeur PADI en statut actif peut diriger le programme Adventures in Diving PADI et certifier les plongeurs Adventure Diver et Advanced Open Water Diver PADI (à l'exception de la Plongée Adventure Dive Air Enrichi voyez Exception Plongée à l'Air Enrichi). L'Instructeur certifiant obtient les brevets en envoyant les PIC complétées et signées à sa représentation PADI. **L'Instructeur qui dirige la troisième plongée Adventure Dive avec un élève est l'Instructeur qui certifie le niveau Adventure Diver. L'Instructeur qui dirige la cinquième (ou dernière) plongée Adventure Dive avec un élève est l'Instructeur qui certifie le niveau Advanced Open Water Diver. L'Instructeur qui certifie doit vérifier que toutes les performances requises du cours ont été réalisées avec satisfaction.**

Note: Si un élève complète 3 plongées Adventure Dive, réalisant de cette façon les conditions requises pour le brevet Adventure Diver, mais qu'il décide de compléter immédiatement les conditions requises pour le brevet Advanced Open Water Diver, vous pouvez envoyer une seule PIC pour le brevet Advanced Open Water Diver - à moins que le plongeur ne demande les deux brevets.

Exercices du cours Rescue Diver

Après n'importe quelle plongée Adventure Dive, les élèves peuvent participer à une présentation des exercices de sauvetage en plongée et obtenir le crédit pour le cours Rescue Diver PADI. Cette présentation des exercices contient les Exercices 1 et 2 (Plongeur Fatigué et Paniqué) du cours de Rescue Diver. Puisque les exercices sont réalisés en surface, ils peuvent être proposés pendant les intervalles de surface des plongées. **Pour pouvoir accorder le crédit pour le cours de Rescue Diver, dirigez et archivez les exercices comme suit:**

1. **Faites le briefing et démontrez les exercices comme décrit dans le Guide de l'Instructeur pour le cours de Rescue Diver PADI.**
2. **Faites pratiquer les exercices par les élèves jusqu'à ce qu'ils remplissent les performances requises.**
3. **Remettez aux plongeurs le formulaire d'Attestation de Formation du cours de Rescue Diver PADI après avoir signé les Exercices 1 et 2.**

Standards clés

Adventure Diver

Niveau préalable de certification:	**PADI Open Water Diver ou qualification reconnue.**
Age minimum:	**10 ans.**
Nombre minimum de plongées de formation en milieu naturel:	**3 plongées Adventure Dive.**
Qualification minimale de l'Instructeur:	**Instructeur PADI en statut actif. (voyez Exception Plongée à l'Air Enrichi).**

Advanced Open Water Diver

Niveau préalable de certification:	**PADI Open Water Diver ou qualification reconnue.**
Age minimum:	**12 ans.**

Nombre minimum de plongées de formation en milieu naturel: **5 plongées Adventure Dive comprenant les Plongées Profonde et d'Orientation sous-Marine.**

Qualification minimale de l'Instructeur: **Instructeur PADI en statut actif. (voyez Exception Plongée à l'Air Enrichi).**

Résumé des conditions requises et des recommandations pour les plongées Adventure Dive

Plongée	Age min.	Profondeur recommandée	Profondeur maximale	Ratio Plongeur / Instructeur	Supervision Indirecte	Définitions / autres conditions requises
Altitude	10	—	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	*Altitude* - 300-3000 m. Utilisez les règles spéciales de la TPL. Altitude supérieure à 2400 m - attendre 6 heures avant de plonger. *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
AWARE - Identification des poissons	10	—	30m (Jr.12-14) 21m *(Jr.10-11) 12m*	8 : 1 *(Jr.10-11) 4:1*	Oui *NON*	 *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Bateau	10	—	30m (Jr.12-14) 21m *(Jr.10-11) 12m*	8 : 1 *(Jr.10-11) 4:1*	Oui *NON*	 *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Profonde	12	24 - 30m	30m Jr. 21m	8 : 1	**NON**	*Profonde* - 18-30 m. Plongée requise pour le brevet Advanced Open Water Diver.
Scooter	12	—	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	
Dérive	12	—	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	
Vêtement étanche	10	—	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	Pas d'expérience en vêtement étanche - séance requise en milieu protégé. Doit utiliser le gilet. *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Enriched Air	15	—	30m bzw. 1,4bar pO_2	8 : 1	Oui*	* Vous devez superviser directement une plongée à l'air enrichi lorsque les plongeurs n'ont *pas* complété les sections 1 et 2 du Développement des Connaissances et n'ont *pas* d'ordinateurs pour air enrichi. *Mélange maximal* – 40% oxygène
Multiniveau et ordinateur	12	Niveau 1 - 18m Niveau 2 - 12m	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	*Multiniveaux et avec Ordinateur* - La plongée commence à une profondeur maximale donnée et se poursuit par une série de maximum 3 ni profondeurs décroissantes.
Nuit	12	18m	30m Jr. 21m	8 : 1 Instructor 4 : 1 Assistent	**Doit être accompagné**	*Nuit* - Entre le coucher et le lever du soleil.
Maîtrise de la Flottabilité	10	9 - 12m	30m (Jr.12-14) 21m *(Jr.10-11) 12m*	8 : 1 *(Jr.10-11) 4:1*	Oui *NON*	 *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Recherche et récuperation	12	6 - 9m	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	
Naturaliste sous-marin	10	—	30m (Jr.12-14) 21m *(Jr.10-11) 12m*	8 : 1 *(Jr.10-11) 4:1*	Oui	 *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Orientation sous-marine	10	6 - 9m	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	Plongée requise pour le brevet Advanced Open Water Diver
Photographie sous-marine	10	—	30m (Jr.12-14) 21m *(Jr.10-11) 12m*	8 : 1 *(Jr.10-11) 4:1*	Oui *NON*	 *Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Vidéographie sous-marine	10	—	30m Jr. 21m	8 : 1	Oui	*Pas plus de 2 enfants de 10 et 11 ans par groupe de 4 élèves.*
Epave	12	—	30m Jr. 21m	8 : 1 Instructor 4 : 1 Assistent	**Doit être accompagné**	La pénétration à l'intérieur de l'épave n'est pas autorisée!

Séquence de formation recommandée

Programmez vos plongées Adventure Dive de façon à ce que les élèves puissent finir leur formation facilement et rapidement. En réalisant trois plongées Adventure Dive en un jour, les élèves peuvent obtenir le brevet Adventure Diver. Programmer cinq plongées en deux jours, y compris les Plongées Profonde et d'Orientation sous-Marine, permet aux plongeurs d'obtenir le brevet Advanced Open Water Diver.

Vous pouvez aussi choisir de programmer différentes plongées Adventure Dive séparément en les répartissant sur le mois. Grâce à ce programme, les élèves peuvent choisir les plongées qui les intéressent aux dates qui leur conviennent. Ceci donne de la flexibilité au programme et permet aux plongeurs de réaliser leur formation à leur rythme. (Voir l'exemple ci-dessous.)

Exemple de programme

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
	Présentation du cours en soirée		Maîtrise de la flottabilité		Plongée de nuit	Orientation sous-marine Recherche et remontée d'object Plongée en Scooter
Plongée profonde Plongée depuis un bateau Plongée en dérive		Photographie sous-marine	Présentation du cours en soirée	Naturaliste sous-marin		Plongée profonde AWARE identification des poissons U/W Video
Plongée en vêtement étanche Plongée en altitude Plongée sur épave	Plongée de nuit		Recherche et remontée d'object		Présentation du cours en soirée	Multilevel & Computer Plongée sur épave Plongée de nuit
Plongée profonde Orientation sous-marine Maîtrise de la flottabilité		Présentation du cours en soirée		Plongée en vêtement étanche	U/W Video	Plongée en dérive Plongée en altitude Naturaliste sous-marin
AWARE identification des poissons Photographie sous-marine	Plongée en Scooter		Orientation sous-marine	Présentation du cours en soirée		Plongée Profonde Plongée à multiniveaux et avec ordinateur Plongée depuis un bateau

Deux
Formation Théorique

La formation théorique du programme Adventures in Diving se concentre sur l'exploration de domaines d'intérêt spécial en plongée. La matière couverte pour chaque plongée Adventure Dive est en relation directe avec les connaissances et techniques pratiques nécessaires pour réaliser la plongée. Les élèves apprennent qu'il y a davantage à découvrir dans chaque domaine de spécialité de plongée et que des formations supplémentaires sont possibles en participant aux cours de Spécialités de PADI.

Révisions des Connaissances Grilles des Réponses

Cette section est un aperçu des options de la formation théorique pour le programme Adventure in Diving. La plus grande partie de ce chapitre contient les Grilles de Réponses de Révisions des Connaissances qui correspondent aux Révisions des Connaissances trouvées dans le Multimédia et le manuel Adventure in Diving. Les réponses vous sont données pour référence, cependant il est important de noter que les réponses des élèves peuvent varier. Utilisez ces grilles de réponses pour guider vos séances de présentation théorique avant les Adventure Dives.

Options pour les Présentations

La formation théorique du programme Adventures in Diving est habituellement réalisée par l'intermédiaire de l'étude individuelle des plongeurs élèves utilisant le Multimédia ou le manuel Adventures in Diving (si disponible dans une langue familière au plongeur) et la vidéo Adventures in Diving. Les plongeurs lisent la section appropriéedans le manuel et regardent la partie de la vidéo correspondant à la plongée Adventure Dive spécifique. Les élèves complètent chaque Révision des Connaissances pour les plongées Adventure Dive correspondantes, ensuite ils se retrouvent avec leur Instructeur pour réviser, corriger et clarifier.

Vous pouvez évaluer les connaissances des élèves en faisant un briefing pré-plongée complet, en faisant des séances questions et réponses ou en organisant des discussions plus structurées. La méthode recommandée est d'utiliser un enseignement prescriptif. Commencez par la correction des Révisions des Connaissances, ensuite développez uniquement les domaines dans lesquels les élèves ont raté les questions ou ont besoin de clarifications. Concentrez-vous sur les informations spécifiques à la plongée et conduisez votre discussion en vous basant sur les questions des plongeurs.

Ensuite, les élèves signent et datent la déclaration des Révisions des Connaissances attestant qu'ils comprennent les informations, puis ils prennent connaissance des tâches requises pour compléter chaque plongée Adventure Dive. Donnez les conseils et les suggestions qui s'appliquent à l'environnement local ou à l'endroit spécifique où la formation se déroulera.

Occasionnellement, les élèves peuvent ne pas compléter les Révisions des Connaissances avant la plongée. Ceci peut se passer, par exemple, lorsque le Multimédia ou le manuel Adventures in Diving n'est pas disponible dans une langue que le plongeur comprend ou lorsqu'il n'y a pas suffisamment de temps entre le moment où le plongeur s'inscrit pour le cours et la plongée. Quelles que soient les circonstances, **avant n'importe quelle plongée Aventure Dive, vous devez vous assurer que les élèves comprennent les informations nécessaires pour compléter la plongée en sécurité.** Lorsque de plus amples explications sont nécessaires, pensez à utiliser les parties appropriées des Plans de Cours des Spécialités du Plongeur correspondants pour guider votre présentation. Les élèves peuvent répondre aux questions des Révisions des Connaissances au cours de ces sessions, ou les compléter et vous les donner après la plongée. **Les Révisions des Connaissances doivent être collectées avant que les plongeurs ne reçoivent le crédit pour une plongée Adventure Dive.**

PADI®
padi.com

Exception Plongée à l'Air Enrichi

Puisque le Manuel Adventures in Diving, Multimedia et la vidéo ne contiennent pas d'informations sur la plongée à l'air enrichi, les élèves plongeurs doivent acquérir ces connaissances par un autre biais. Ceci peut comprendre:

1. Etude autonome en utilisant le PADI Enriched Air Diver Manual et la vidéo Enriched Air Diving. Les plongeurs doivent compléter la Section 1 des Révisions des Connaissances du manuel.
2. Participer à une présentation de l'Instructeur sur la section 1 du Développement des Connaissances basée sur le Plan de Cours pour l'Instructeur de Spécialité Plongeur à l'Air Enrichi. Les plongeurs doivent compléter les Révisions des Connaissances Air Enrichi contenues dans le plan de cours ou la Section 1 des Révisions des Connaissances du Enriched Air Diver Manual.

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée à l'air enrichi

1. Quelle est la raison principale d'utiliser de l'air enrichi (Nitrox)?

2. L'utilisation de l'air enrichi, bien en-deçà des limites de non décompression, a-t-elle une incidence sur la sécurité?

3. Quelles sont les cinq considérations propres à l'air enrichi?

4. Quelles sont les conditions requises et les recommandations pour l'équipement de plongée scaphandre (autre que les bouteilles) utilisé avec de l'air enrichi contenant jusqu'à 40% d'oxygène?

5. Pourquoi l'air enrichi nécessite-t-il une bouteille destinée à son usage exclusif, et quels codes de couleurs, autocollants et étiquettes doit-elle porter?

6. Quelles sont les deux préoccupations principales associées au remplissage des bouteilles d'air enrichi et comment les éviter?

7. Comment reconnaissez-vous les stations de gonflage et les techniciens qualifiés mélangeurs d'air enrichi?

8. Quelles sont les limites de pression partielle d'oxygène maximale et d'urgence?

9. Quel est le principal danger si vous dépassez les limites d'exposition à l'oxygène? Quels sont les six signes et symptômes qui précédent ce danger et que devez-vous faire si vous ressentez l'un de ces signes ou symptômes?

10. Dites qui doit vérifier personnellement l'analyse de la teneur en oxygène d'une bouteille d'air enrichi avant son utilisation, indiquez la variation maximale admissible de la teneur en oxygène, et expliquez ce qu'il faut faire en cas de variation supérieure.

11. Que devez-vous faire si vous soupçonnez un plongeur d'être atteint de Maladie de Décompression après une plongée à l'air enrichi?

Déclaration de l'élève: J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure à l'air enrichi

Programme

- Révision des Connaissances
- Application pratique – analyse d'une bouteille d'air enrichi
- Remplir l'autocollant de contenu de la bouteille et le registre de gonflage
- Planification de la plongée – calculer la profondeur maximale et le temps de plongée, et régler l'ordinateur de plongée à l'air enrichi.
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Plongée dans les limites planifiées de profondeur et de temps
- Remontée - Palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée – Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée à l'air enrichi

1. Quelle est la raison principale d'utiliser de l'air enrichi (Nitrox)?
   La fonction principale de l'air enrichi (Nitrox),est de prolonger les limites de non décompression au-delà des limites normales de la plongée à l'air.
2. L'utilisation de l'air enrichi, bien en-deçà des limites de non décompression, a-t-elle une incidence sur la sécurité?
   Bien que la plongée à l'air ait déjà des très bonnes statistiques de sécurité, l'utilisation de l'air enrichi dans les limites de non décompression à l'air augmente la marge de sécurité, à condition que les procédures de plongée à l'air enrichi soient respectées.
3. Quelles sont les cinq considérations propres à l'air enrichi?
   1. Potentiel de toxicité à l'oxygène.
   2. Equipement spécial.
   3. Disponibilité.
   4. Mélange correct de gaz et manipulation.
   5. Planification de la plongée un peu plus complexe.
4. Quelles sont les conditions requises et les recommandations pour l'équipement de plongée scaphandre (autre que les bouteilles) utilisé avec de l'air enrichi contenant jusqu'à 40% d'oxygène?
   L'équipement de plongée standard peut être utilisé sans aucune autre modification, en dehors de celles qui sont indiquées par le fabricant. Suivez toutes les recommandations du fabricant. Il est généralement conseillé d'utiliser des lubrifiants et des joints toriques compatibles à l'oxygène. Suivez la législation et les réglementations locales.
5. Pourquoi l'air enrichi nécessite-t-il une bouteille destinée à son usage exclusif, et quels codes de couleurs, autocollants et étiquettes doit-elle porter?
   - **Il est nécessaire d'utiliser une bouteille exclusivement réservée à l'air enrichi, afin d'éviter la confusion avec des bouteilles d'air et pour indiquer que la bouteille est compatible à l'oxygène si la méthode de mélange par pression partielle est utilisée.**
   - **Bouteilles jaunes: bande verte de 10 cm avec une inscription jaune ou blanche indiquant «Air Enrichi» ou une désignation similaire.**
   - **Bouteilles d'une autre couleur: bande de 15 cm; bandelettes jaunes de 2,5 cm en haut et en bas, le centre de 10 cm doit être vert avec une inscription jaune ou blanche indiquant: «Air Enrichi» ou une désignation similaire.**
   - **Un autocollant d'inspection visuelle daté pour l'utilisation d'air enrichi. Autocollant ou étiquette de contenu.**
   - **Autres marquages imposés par la réglementation locale.**
6. Quelles sont les deux préoccupations principales associées au remplissage des bouteilles d'air enrichi et comment les éviter?
   Deux préoccupations principales: 1) Danger d'incendie/explosion.
   2) Pourcentage d'oxygène dans le mélange.
   Eviter les préoccupations: Faites remplir une bouteille de plongée à l'air enrichi uniquement par un technicien mélangeur qualifié, même si vous voulez seulement de l'air, et analysez votre mélange.
7. Comment reconnaissez-vous les stations de gonflage et les techniciens qualifiés mélangeurs d'air enrichi?
   Vous pouvez identifier les stations et techniciens qualifiés à préparer de l'air enrichi et à entretenir le matériel en recherchant les critères suivants: 1) Vérification de la qualité du gaz. 2) Procédures, marquages, analyses et tenue des registres corrects. 3) Documentation.

8. Quelles sont les limites de pression partielle d'oxygène maximale et d'urgence?
   - **La limite maximale de pression partielle de l'oxygène pour la plongée à l'air enrichi est de 1,4 bar.**
   - **La limite d'urgence de pression partielle de l'oxygène est de 1,6 bar.**
9. Quel est le principal danger si vous dépassez les limites d'exposition à l'oxygène? Quels sont les six signes et symptômes qui précédent ce danger et que devez-vous faire si vous ressentez l'un de ces signes ou symptômes?
   - **Des convulsions provoquées par la toxicité de l'oxygène, conduisant à la noyade et un accident fatal sont les principaux dangers de dépassement des limites d'oxygène.**
   - **Les signes précurseurs de la toxicité à l'oxygène sont les suivants: 1) Vision 2) Echos /oreilles 3) Nausées 4) Tremblements /spasmes 5) Irritabilité 6) Vertiges**
   - **Si vous ressentez les symptômes de la toxicité SNC, remontez immédiatement en surface et terminez la plongée.**
10. Dites qui doit vérifier personnellement l'analyse de la teneur en oxygène d'une bouteille d'air enrichi avant son utilisation, indiquez la variation maximale admissible de la teneur en oxygène, et expliquez ce qu'il faut faire en cas de variation supérieure.
    - **Même si le technicien mélangeur a analysé le mélange, le plongeur qui utilisera la bouteille doit personnellement vérifier la teneur en oxygène de la bouteille.**
    - **Le pourcentage d'air enrichi ne doit pas s'écarter de plus de 1% du contenu en oxygène désiré.**
    - **Si le mélange s'écarte de plus de 1%, le plongeur doit: soit recalculer les PEA et l'exposition à l'oxygène en fonction du pourcentage en oxygène réel, soit faire regonfler la bouteille avec le mélange désiré.**
11. Que devez-vous faire si vous soupçonnez un plongeur d'être atteint de Maladie de Décompression après une plongée à l'air enrichi?
    Si vous suspectez qu'un plongeur est atteint de maladie de décompression, que ce soit après une plongée à l'air ou à l'air enrichi, faites-lui respirer 100% d'oxygène et administrez les premiers soins, si nécessaire. Contactez les secours médicaux locaux et le bureau du Divers Alert Network qui représente la région. Par ailleurs, informez le personnel médical que la plongée était à l'air enrichi et donnez la teneur en oxygène du mélange, la profondeur et le temps de plongée.

Déclaration de l'élève: J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure à l'air enrichi

Programme

- Révision des Connaissances
- Application pratique – analyse d'une bouteille d'air enrichi
- Remplir l'autocollant de contenu de la bouteille et le registre de gonflage
- Planification de la plongée – calculer la profondeur maximale et le temps de plongée, et régler l'ordinateur de plongée à l'air enrichi.
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Plongée dans les limites planifiées de profondeur et de temps
- Remontée - Palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée – Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée en Altitude

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Définissez la "plongée en altitude" et expliquez brièvement pourquoi les considérations spéciales pour l'utilisation des tables et ordinateurs de plongée sont nécessaires lors d'une plongée en altitude.

   Toute plongée effectuée à une altitude égale ou supérieure à 300 mètres au-dessus du niveau de la mer. Des considérations spéciales pour l'utilisation des tables sont nécessaires pour tenir compte de la différence de pression atmosphérique.

2. Quelle est la différence principale entre prendre l'avion après une plongée et plonger en altitude ?

   Lorsque l'on plonge en altitude, on s'expose à une pression atmosphérique inférieure avant la plongée. Lorsque l'on prend l'avion, on s'expose à une pression atmosphérique inférieure après la plongée.

3. Enumérez les recommandations à suivre pour prendre l'avion après une plongée en altitude.

   Après une plongée simple dans les limites de non decompression, il est recommandé d'attendre au moins 12 heures avant de prendre l'avion, pour des plongées successives et/ou des plongées sur plusieurs jours, il est recommandé d'attendre au moins 18 heures avant de prendre l'avion, pour des plongées necessitant de paliers de décompression, il est recommandé d'attendre plus de 18 heures avant de prendre l'avion.

4. Citez deux conditions physiologiques potentiellement nuisibles qui peuvent survenir lors d'une plongée en altitude, en dehors de maladie de décompression, et expliquez comment les éviter.

   1. **Hypoxie - relaxez-vous, évitez les efforts intensifs**
   2. **Hypothermie - utilisez une protection isothermique adéquate**

5. Décrivez comment l'altitude modifie les instruments suivants et comment compenser ces effets.

   a. Profondimètre digital et électronique :

   Cela dépend du profondimètre. Certains ont un ajustement automatique - consulter le manuel d'utilisation du fabricant.

   b. Profondimètre à tube de Bourdon :

   La profondeur lue est inférieure à la profondeur réelle - utiliser le mécanisme d'ajustement si le profondimètre en est équipé.

   c. Profondimètre Capillaire :

   La profondeur lue est supérieure à la profondeur réelle. Correspond à la profondeur théorique - aucun ajustement nécessaire.

d. Ordinateur de plongée :

Cela dépend de l'ordinateur. Certains ont un ajustement automatique - consulter le manuel d'utilisation du fabricant.

6. Donnez les éléments suivants concernant l'utilisation de la TPL en altitude.

   a. Vitesse de remontée : **9 mètres par minute ou plus lente**

   b. Temps/profondeur pour les paliers de sécurité : **3 minutes à la profondeur théorique**

   c. Profondeur maximale : **Profondeur théorique de 40 mètres**

   d. Altitude maximale : **3000 mètres**

7. Quel est le nombre maximum recommandé de plongées dans la même journée lorsque vous utilisez la TPL en altitude ?

   Deux

8. Vous planifiez une plongée à une profondeur réelle de 18 mètres une heure après votre arrivée à une altitude de 1090 mètres. Quelle serait votre limite de non-décompression pour une plongée successive à la même profondeur après un intervalle de surface de 45 minutes ?

   16 minutes (table métrique)

9. Vous planifiez une plongée à une profondeur réelle de 24 mètres après avoir passé sept heures au site de plongée à une altitude de 1226 mètres. Quelle est votre limite de non-décompression pour cette plongée ? Si votre temps de plongée était de 15 minutes, quelle serait votre limite de non-décompression pour une plongée successive à une profondeur réelle de 18 mètres après un intervalle de surface d'une heure et cinq minutes ?

   Plongée n°1 : 20 minutes

   Plongée n°2 : 25 minutes (Table métrique), 24 minutes (Roue métrique)

Déclaration de l'élève: J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive en Altitude

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Comparaisons des profondimètres en profondeur
- Exploration (si le temps et la pression d'air le permettent)
- Remontée - palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - AWARE - Identification de Poissons

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Pourquoi les plongeurs et les randonneurs palmés sont-ils les ambassadeurs "naturels" de l'environnement aquatique ?

   Les plongeurs et les randonneurs palmés remarquent en commun les changements à courts et à longs termes de l'environnement aquatique. Cela accroît la familiarité avec le monde sous-marin, et en fait les ambassadeurs naturels de l'environnement aquatique.

2. AWARE est l'acronyme de :

   Aquatic World Awareness, Responsibility, and Education

3. Vrai ou faux. Une partie de la mission du Project AWARE est d'enseigner au monde l'importance de la préservation de l'environnement aquatique.

   Vrai

4. La fondation Project AWARE soutient des efforts pour l'environnement en :

   - ❑ a. Encourageant l'écologie et l'éducation aquatique.
   - ❑ b. Donnant des fonds et en assistant aux projets partout dans le monde qui développent la prise de conscience et la compréhension des gens vis-à-vis de la nature fragile du monde aquatique.
   - ❑ c. Soutenant les recherches pour l'environnement.
   - ■ d. Toutes les réponses ci-dessus.

5. Environ combien d'espèces de poissons différents existent-ils dans le monde ? **21.000**

6. Vrai ou faux. La stratégie simple d'identification de poisson consiste à se concentrer sur les familles plutôt que d'essayer d'apprendre toutes les espèces de poissons.

   Vrai

7. L'identification de poissons est une activité de plongée _____ . Evitez de _____ les poissons pour en avoir une meilleure vision.

   - ❑ a. interactive/photographier
   - ❑ b. passive/regarder fixement
   - ■ c. passive/pourchasser
   - ❑ d. interactive/dessiner

8. Donnez au moins quatre groupes de familles communes utilisées pour identifier des poissons de votre environnement local.

   (Les réponses peuvent varier suivant l'environnement.)

9. Citez quelques caractéristiques qui aident à distinguer les différentes familles de poissons.

   Les réponses possibles incluent :
   1. **Taille**
   2. **Couleur**
   3. **Forme du corps**
   4. **Configuration des nageoires**
   5. **Forme de la bouche/mâchoire**
   6. **Habitat et comportement**
   7. **Mode de propulsion**

10. Décrivez la technique d'enquête du "plongeur errant".

    Une technique qui permet au plongeur de nager comme d'habitude et de regarder les poissons qu'il croise. Le plongeur ne doit pas changer ou restreindre son parcours de plongée prévu.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Identification de Poissons

Programme

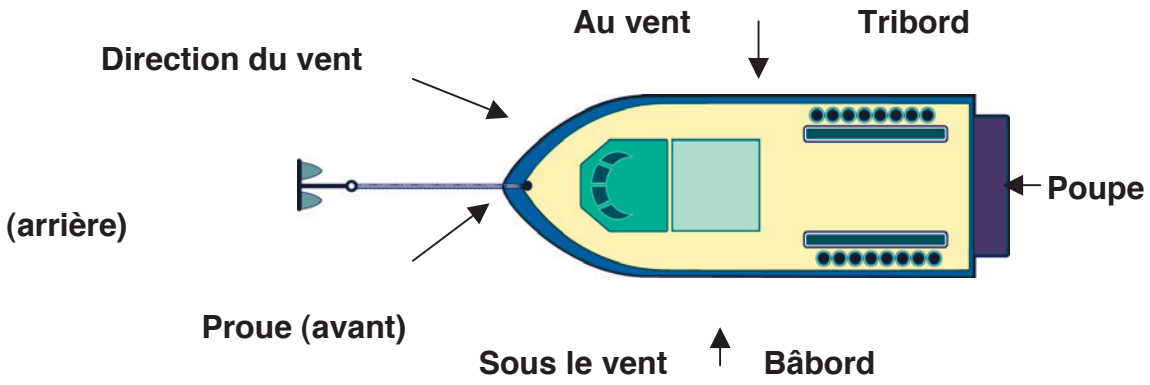
- Révision des Connaissances
- Préparation de l'ardoise
- Briefing
- Préparation du matériel
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Observer et identifier les familles de poissons
- Enregistrer ce qui a été vu
- Croquis et description de poissons inconnus
- Remonter - Palier de sécurité
- Sortie
- Procédures post plongée
- Utiliser des ouvrages de référence pour identifier des poissons inconnus
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révisions des Connaissances - Plongée depuis un Bateau

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Sur le schéma, indiquez les endroits suivants : proue, poupe, bâbord, tribord, côté au vent, côté sous le vent.



2. Enumérez les huit pièces d'équipement d'urgence trouvées couramment sur les bateaux de plongée.

   1. **Gilet de sauvetages**
   2. **Extincteurs d'incendie**
   3. **Appareils de signalisation sonore**
   4. **Signaux visuels de détresse**
   5. **Trousse de premiers secours**
   6. **Matériel d'oxygénothérapie**
   7. **Emetteur radio (VHF)**
   8. **Pompe de cale ou écope**

3. Décrivez comment éviter le mal de mer et que faire si vous l'avez.

   Prévention : médicaments, dormir, éviter l'alcool, manger, respirer de l'air frais, éviter les tâches compliquées, fixer l'horizon.

   Si vous avez le mal de mer : vomir par-dessus le bastingage, du côté sous le vent, boire de l'eau, rester dehors au centre du bateau et à l'air frais.

4. Décrivez la procédure "générale" d'embarquement sur un bateau de plongée "classique".

   Prévoir de monter à bord une demi-heure avant l'appareillage, demander à l'équipage où ranger son matériel. S'inscrire sur la liste des participants et écouter le briefing.

5. Sur la plupart des bateaux de plongée, assurez-vous d'assembler votre équipement à partir de votre sac et de ne pas prendre trop de **place.**

6. Expliquez les règles générales pour faire des mises à l'eau à partir de différents modèles de bateau.

   Quand on est prêt à se mettre à l'eau, s'assurer que son binôme est également prêt. Se faire inscrire "en plongée" par le Divemaster (s'il y en a un). Gonfler partiellement son gilet, mettre son détendeur en bouche (sauf si on s'équipe dans l'eau). S'assurer que la zone de mise à l'eau est libre, tenir fermement son masque. Demander aux gens qui restent sur le bateau de vous passer vos accessoires.

7. Expliquez l'emplacement et le but des bouts suivants.

   Bout de déplacement :

   Entre une bouée de surface et l'ancre - sert de bout de descente et de remontée.

   Pendeur :

   Généralement situé près des points de mise à l'eau/sortie - sert à fixer les accessoires.

   Bout de passage (bout de remorquage) :

   Entre la chaîne d'ancre et le point de mise à l'eau en surface - sert à vous tirer jusqu'au mouillage.

   Bout de courant :

   Est laissé filer en surface derrière le bateau - sert à vous tenir dans le courant et à vous tirer jusqu'au bateau.

8. Décrivez les procédures pour faire une descente sans référence à partir d'un bateau.

   Prendre garde à éviter la désorientation. Vérifier la vitesse de descente. Rester en contact avec son binôme.

9. Quelles sont les règles générales pour faire une sortie correcte sur un bateau-charter ?

   Attendre son tour avant de remonter à bord, éviter de se placer sous un plongeur qui monte à l'échelle. Se synchroniser avec la houle pour se faire hisser jusqu'à l'échelle. Ne pas enlever ses palmes avant d'avoir une bonne prise sur le bateau. Faire passer ses accessoires.

10. Pourquoi devez-vous écouter l'appel d'après plongée fait par le divemaster ou les membres de l'équipage ?

    Cette procédure permet d'être certain que tous les plongeurs sont revenus à bord avant de quitter le lieu de plongée.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive depuis un Bateau

Programme

- Révisions des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau à partir du bateau
- Descente
- Exploration
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de la plongée depuis un bateau
- Rangement du matériel
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révisions de Connaissances - Plongée Profonde

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Enumérez cinq facteurs dont vous devrez tenir compte pour déterminer votre limite de profondeur personnelle.

   1. Conditions de l'environnement
   2. Forme physique et psychologique
   3. Intervalle de surface et groupe de pression
   4. Situation géographique
   5. Sa propre capacité et celle de son binôme

2. Expliquez comment déterminer si votre équipement convient pour une plongée profonde.

   Regarder si son matériel est en bon état et adapté à la plongée profonde. Détendeur et manomètre révisés tous les ans. Gilet en bon état. Combinaison adaptée aux températures des eaux profondes. S'assurer d'avoir tous les instruments nécessaires, idéalement une console.

3. Enumérez cinq pièces d'équipement spécialisé recommandées pour la plongée profonde.

   1. Bout de référence
   2. Bouteille de secours au palier
   3. Lestage pour les poignets
   4. Lampe sous-marine
   5. Trousse de premiers secours et matériel d'oxygénothérapie

4. Décrivez les techniques correctes de descente et de remontée pour la plongée profonde, incluant la position respective des binômes, l'estimation de la vitesse de remontée et les procédures de descente/remontée sans référence visuelle.

   Si possible, commencer la descente les pieds en premier. Estimer la vitesse de remontée à l'aide du profondimètre ET de la montre, ou avec un profondimètre digital/ordinateur avec alarme sonore. Sans référence visuelle, descendre/remonter en position pieds vers le bas, faire face à son binôme et ajuster fréquemment sa flottabilité. Faire un palier de sécurité.

5. Expliquez comment éviter les situations de panne d'air imminente et panne d'air lors d'une plongée profonde.

   Contrôler souvent le manomètre immergeable - beaucoup plus souvent que lors d'une plongée moins profonde.

6. Décrivez comment faire un palier de sécurité à 5 mètres avec une référence (bout ou pente du fond).

   En position verticale, se tenir au pendeur (ou à la pente du fond) de telle sorte que la profondeur de 5 mètres soit au niveau du thorax. Maintenir une flottabilité nulle ou légèrement négative. Contrôler temps et profondeur. Revérifier le profil de plongée/limites de temps et profondeur.

7. Décrivez comment prévenir la narcose à l'azote et comment réagir si elle se produit.

   Ne pas plonger trop profond. En cas de narcose, remonter avec son binôme à une profondeur moindre jusqu'à ce que les symptômes/signes disparaissent.

8. Enumérez six symptômes et six signes de la maladie de décompression.

   Symptômes
   1. **Douleurs des bras, des jambes ou du dos**
   2. **Engourdissements, picotements, paralysie**
   3. **Vertiges et étourdissements**
   4. **Fatigue ou faiblesse inhabituelle**
   5. **Démangeaisons de la peau**
   6. **Respiration difficile**

   Signes
   1. **Eruptions et rougeurs sur la peau**
   2. **Tendance à utiliser un bras ou une jambe plutôt que l'autre**
   3. **Démarche chancelante**
   4. **Quinte de toux**
   5. **Chute brutale**
   6. **Perte de connaissance**

9. Quelle est la raison principale pour laquelle les plongeurs sont victimes de la maladie de décompression ?

   Une erreur duplongeur

10. Expliquez comment réduire les risques de maladie de décompression.

    En utilisant correctement et avec précision les tables (dont la TPL) et les instruments permettant de contrôler la décompression et en ne plongeant jamais jusqu'à leurs limites.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Profonde

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Tâche chronométrée en surface
- Assemblage et positionnement de l'équipement d'urgence
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Tâche chronométrée au fond
- Comparaisons des profondimètres / ordinateurs en profondeur
- Exploration (si le temps et la pression d'air le permettent)
- Remontée - palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révisions de Connaissances - Plongeur en Scooter Sous-Marin (Diver Propulsion Vehicle)

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Donnez deux avantages d'utiliser un Scooter sous-marin.

   1. Vous pouvez couvrir une zone considérablement plus importante pendant la plongée.
   2. Les scooters réduisent l'essoufflement et la consommation d'air.

2. Quelles sont les cinq caractéristiques communes de tous les scooters sous-marins ?

   1. Mécanisme d'interrupteur
   2. Hélice et boîtier
   3. Poignées
   4. Accès aux batteries
   5. Caractéristiques de flottabilité

3. Expliquez pourquoi il est important d'attacher le scooter si vous êtes sur un bateau.

   Si le scooter glisse ou roule, cela peut l'endommager, endommager d'autres équipements ou causer des blessures.

4. Quelle est la bonne conduite à tenir si vous utilisez l'autonomie des batteries (ou la réserve d'air) pour déterminer le point de retour pour la plongée ?

   La règle des tiers - 1/3 air/autonomie des batteries pour atteindre votre destination, 1/3 pour le retour et 1/3 pour la réserve.

5. Vrai ou faux. Dans une situation extrême vous pouvez être obligé d'abandonner votre Scooter.

   Vrai

6. Vrai ou faux. Si vous utilisez un scooter, vous ne devez jamais dépasser une vitesse de remontée de 18 mètres par minute ou une vitesse moindre si spécifié par votre ordinateur de plongée.

   Vrai

7. Donnez deux méthodes pour éviter les emmêlements ou obstructions de l'hélice.

   1. Gardez toutes les boucles, lanières, tuyaux et autres équipements bien attachés et loin de l'hélice.
   2. Soyez prudents lorsque vous manœuvrez autour de zones avec beaucoup de végétation aquatique.

8. Vrai ou faux. N'utilisez jamais le scooter en tandem pendant la plongée. Chaque plongeur doit toujours avoir son propre scooter.

   Faux

9. Expliquez les procédures de mise à l'eau à partir de la plage si vous plongez avec un scooter.

   Tenez le véhicule d'une manière qui empêche le déclenchement accidentel de l'interrupteur. N'utilisez pas le véhicule avant d'être dans une eau assez profonde pour l'utiliser sans obstruction au fond (souvent à hauteur de votre poitrine). Assurez-vous de garder l'hélice complètement immergée pour éviter toute cavitation.

10. Quelles sont les deux choses que vous pouvez faire pour éviter d'endommager la vie sous-marine en utilisant un scooter ?

    1. **Surveillez la position de vos palmes à tout moment lorsque vous tournez autour de créatures marines fragiles.**
    2. **Evitez de déranger le fond. Du sable ou de la vase diminue non seulement la visibilité mais peut aussi endommager la vie sous-marine et bloquer l'hélice.**

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive en Scooter sous-Marin

Programme

- Révision des Connaissances
- Préparation du scooter
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau appropriée avec le scooter
- Utilisation du scooter à la surface
- Descente appropriée avec le scooter
- Navigation correcte et stable
- Ajustement de la profondeur
- Tourner
- Navigation en Tandem
- Parking
- Remorquage d'un scooter
- Exploration avec le scooter
- Remontée appropriée avec le scooter – palier de sécurité
- Sortie et procédures post-plongée
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée en Dérive

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Enumérez et expliquez quatre avantages et quatre problèmes de la plongée en dérive.

   Avantages :

   1. Demande peu d'effort
   2. Permet de plonger même dans le cas de forts courants
   3. Permet d'explorer une zone plus importante
   4. Evite de retourner à un point de sortie spécifique

   Problèmes :

   1. Nécessité de coordonner les mises à l'eau et les sorties
   2. Attention accrue pour maintenir le contact avec le binôme
   3. Bonne coordination avec les moyens de surveillance et d'aide en surface
   4. Doit être réalisée sur des sites suffisamment étendus

2. Expliquez pourquoi une forme quelconque de supervision est recommandée lors de la plupart des plongées en dérive.

   Pour prêter assistance et être disponible en cas d'urgence.

3. Enumérez les cinq considérations qui devraient faire partie de la planification de toute plongée en dérive.

   1. Conditions de surface et force du courant
   2. Visibilité de l'eau
   3. Objectif de la plongée
   4. Nombre et taille des groupes de binômes
   5. Niveau d'expérience des plongeurs

4. Décrivez la différence entre mise à l'eau en flottabilité positive et mise à l'eau en flottabilité négative en plongée en dérive et dites quand chacune doit être utilisée.

   Entrée en flottabilité positive : mise à l'eau avec le gilet partiellement gonflé; utilisée pour faire face à un problème potentiel en surface avant l'immersion.

   Entrée en flottabilité négative : mise à l'eau avec le gilet vide d'air; utilisée pour descendre rapidement sur un site court.

5. Expliquez la procédure pour descendre avec un flotteur de manière à rester en groupe lors d'une plongée en dérive.

   Descendre le long du bout et s'en servir comme référence visuelle. Maintenir le contact avec le binôme; ne pas se laisser couler en ligne droite jusqu'au fond. En cas de problème pour équilibrer les oreilles, remonter le long du bout jusqu'à disparition du problème, puis redescendre le long du bout. Contourner en palmant les plongeurs ayant des difficultés de descente.

6. Décrivez plusieurs techniques utilisées pour rester en groupe durant la partie exploration de la plongée en dérive.

   Rester derrière le chef de palanquée/teneur de ligne. Observer ses signaux et s'il s'arrête, garder sa position en nageant dans le courant ou en s'accrochant aux récifs.

7. Décrivez les techniques pour remonter en groupe ou individuellement par équipe de binômes. Dans quelles situations les remontées individuelles par équipe de binômes sont-elles permises ?

   Remontée en groupe : la remontée commence lorsque le premier plongeur fait signe qu'il est en limite de réserve d'air ou lorsque le temps de plongée programmé est atteint. Le groupe remonte normalement en suivant le chef de palanquée/teneur de ligne et fait son palier de sécurité.

   Remontée individuelle par binôme : remontée normale avec un binôme et réalisation du palier de sécurité. Ne peut-être réalisée que lorsque les conditions sont favorables et avec des plongeurs expérimentés.

8. Décrivez les procédures pour sortir de l'eau prudemment et monter dans un bateau après une plongée en dérive.

   Rester groupés. Ne pas nager vers le bateau avant autorisation d'un membre de l'équipage. Laisser la zone de sortie autour de l'échelle libre et attendre son tour.

9. Expliquez comment éviter l'essoufflement dans le courant.

   Limiter les efforts en dessous d'un niveau qui impliquerait une respiration rapide. En immersion, rester au fond ou près du fond. Ne pas lutter contre le courant. En surface, gonfler son gilet et se détendre.

10. Que signifie "être perdu" lors d'une plongée en dérive et expliquez les procédures pour rejoindre la palanquée si vous êtes "perdu".

    Vous êtes perdu lorsque vous ne voyez plus le bout du flotteur, ni la palanquée - même si vous êtes avec votre binôme. Cherchez le groupe pendant une minute au plus, puis faites une remontée normale. Recherchez en surface le flotteur ou les bulles de la panlanquée.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive en Dérive (Drift Adventure Dive)

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente en groupe
- Plongée en dérive pour le plaisir et l'aventure
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée en Vêtements Secs

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Expliquez pourquoi même une hypothermie légère peut devenir un problème pour les plongeurs. Comment peut-elle être évitée ?

   L'hypothermie réduit les facultés normales de raisonnement ainsi que la force et l'endurance. Pour l'éviter, portez toujours une protection adaptée avant, pendant et après la plongée.

2. Comment vérifiez-vous si vous êtes lesté correctement lorsque vous plongez en vêtement sec ?

   Equipé du vêtement sec, avec la souris, tout le matériel habituel et le gilet vide d'air, vous devez flotter avec l'eau au niveau des yeux en fin d'inspiration normale. En expirant, vous devez amorcer votre descente.

3. Pourquoi est-il important de ne pas plonger avec une collerette trop serrée ?

   Cela peut provoquer le réflexe du sinus carotidien qui a pour conséquence un changement du rythme cardiaque et une éventuelle perte de conscience.

4. Comment établissez-vous une flottabilité positive en surface, atteignez et maintenez-vous en flottabilité nulle sous l'eau et évitez-vous le placage de la combinaison lorsque vous plongez en vêtement sec ?

   En surface, ajoutez de l'air dans le gilet, pas dans le vêtement sec. En immersion, ajoutez de l'air dans le vêtement sec pour établir une flottabilité nulle. Ajoutez un peu d'air pendant la descente et maintenez une flottabilité nulle pour éviter le plaquage du vêtement sec.

5. Expliquez comment injecter de l'air dans le vêtement sec pendant l'immersion.

   Par petites pressions de courte durée sur la valve de gonflage.

6. Comment purgez-vous l'excès d'air du vêtement sec pendant la plongée ?

   En position pieds vers le bas, purgez l'air par la valve de purge en appuyant régulièrement et par petites pressions sur la soupape.

7. Que devez-vous faire si vous avez une flottabilité excessive à cause de l'excès d'air dans votre vêtement sec ?

   Déconnectez le flexible de la valve de gonflage (si c'est elle qui est en cause). Purgez immédiatement l'excès d'air par la soupape de purge ou en ouvrant la collerette d'étanchéité au niveau du cou ou d'un poignet - placez votre corps à l'horizontale et écartez bras et jambes pour créer une résistance pendant que vous évacuez l'air.

8. Comment pouvez-vous faire face à un excès d'air dans les jambes ou les pieds du vêtement sec ?

   Mettez-vous immédiatement en boule, tout en roulant énergiquement sur le dos. Purgez immédiatement si nécessaire.

9. Que devez-vous impérativement vous rappeler au sujet de la respiration en cas de remontée rapide ou incontrôlée ?

   Assurez-vous de ne jamais bloquer votre respiration pendant la remontée.

10. Enumérez ce que vous devez faire si votre vêtement sec prend l'eau.

    Interrompez immédiatement la plongée. Utilisez le gilet pour rétablir la flottabilité. Larguez le lestage si nécessaire. Portez votre vêtement sec chez un réparateur, si besoin.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive en Vêtement Sec (Dry Suit Adventure Dive)

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité avec le vêtement étanche
- Descente
- Flottabilité nulle – Pivot
- Flottabilité nulle – Ludion
- Plongée en vêtement sec pour le plaisir et l'aventure
- Remontée - palier de sécurité
- Enlever et replacer le scaphandre et le système de lestage à la surface
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée à Multiniveaux avec Ordinateur de Plongée

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Décrivez comment sont déterminées les limites de non-décompression ?

   A partir de résultats réels de plongées effectuées par des hommes.

2. Aucun **ordinateur** ou **aucune table** ne peut garantir qu'une maladie de décompression ne surviendra jamais, même lorsque vous plongez en respectant leurs limites, parce que les hommes sont différents dans leur **physiologie** et susceptibilité vis-à-vis de la maladie de décompression.

3. Décrivez la procédure de remontée pour toute plongée avec un ordinateur ou une table.

   Ne remontez pas plus vite que 18 mètres par minute (ou plus lentement si spécifié par l'ordinateur ou la table), faites un palier de 3 minutes à 5 mètres.

4. Pourquoi une plongée nécessitant une décompression d'urgence devrait-elle être la dernière et, si possible, la seule plongée dans la journée ?

   Les modèles mathématiques de la décompression sont incapables de prédire correctement ce qui se passe si l'on combine une plongée successive avec une autre ayant nécessité un palier de décompression.

5. Enumérez les huit règles de la plongée avec un ordinateur.

   1. **Rester dans les limites indiquées par l'ordinateur.**
   2. **En plongée à multiniveaux - commencer au niveau le plus profond, puis remonter progressivement.**
   3. **Contrôler la vitesse de remontée - 18 mètres par minute ou plus lentement.**
   4. **Faire un palier de sécurité de 3 minutes à 5 mètres.**
   5. **Respecter un intervalle d'une heure entre chaque plongée.**
   6. **Limiter la profondeur des plongées successives à 30 mètres ou moins.**
   7. **Contrôler la pression d'air au manomètre.**
   8. **Faire attention aux facteurs favorisant la maladie de décompression. Plonger de façon conservatrice.**

6. Enumérez les trois pièces d'équipement que vous devez avoir pour toute plongée à multiniveaux (en plus de l'équipement habituel pour l'environnement local).

   1. **La Roue**
   2. **Profondimètre**
   3. **Chronomètre ou montre**

7. Citez les trois dangers potentiels de la plongée à multiniveaux.

   1. Hypothermie
   2. Panne d'air
   3. Désorientation

8. Quelles sont les deux erreurs courantes à éviter lors d'une plongée à multiniveaux avec ou sans ordinateur ?

   1. Partager un ordinateur entre plusieurs plongeurs
   2. Plonger en "dents de scie"

9. Quels sont les trois éléments à prendre en considération lors de la planification d'une plongée à multiniveaux ?

   1. La topographie du site
   2. La quantité d'air disponible
   3. Le plan de rechange

10. Vous pouvez utiliser la Roue pour **estimer** le temps que l'ordinateur permettra lors de la première plongée et des plongées successives.

11. Décrivez ce qu'il faut faire si un ordinateur tombe en panne durant la plongée.

    Interrompre immédiatement la plongée, remonter à une vitesse normale à 5 mètres. Faire un palier de sécurité aussi long que la pression d'air résiduel le permet. Ne pas replonger avant 24 heures.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive à Multiniveaux et avec Ordinateur de Plongée

Programme

- Révision des Connaissances
- Préparation du matériel
- Briefing - Planifier la plongée avec la Roue et (facultatif) l'ordinateur
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente jusqu'au niveau le plus profond
- Remontée au deuxième niveau
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révisions des Connaissances - Plongée de Nuit

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. En plongée de nuit, quelle est la recommandation concernant l'utilisation d'équipement neuf ou avec lequel vous n'êtes pas familiarisé ?

   Si possible, éviter d'utiliser un équipement avec lequel vous n'êtes pas familiarisé.

2. Enumérez trois utilisations des lampes de marquage et leur endroit de fixation pour chaque usage.

   1. **Indiquer la position du binôme - sur la robinetterie de la bouteille, sur le tuba, etc.**
   2. **Indiquer l'emplacement du bateau/des bouées - sur la chaîne de l'ancre, à une étape du parcours de plongée, etc.**
   3. **Indiquer les bouts de descente/remontée - sur la bouée, au milieu du bout, près du fond, etc.**

3. De quoi devrez-vous tenir compte dans l'évaluation pour choisir un site de plongée de nuit?

   Choisir un site que l'on connaît bien; essayer de plonger sur le site de jour avant la plongée de nuit. Ne plonger de nuit que si les conditions sont favorables.

4. Quelles sont les cinq facteurs environnementaux à éviter en plongée de nuit ?

   1. **Hautes vagues**
   2. **Courants importants**
   3. **Mauvaise visibilité**
   4. **Zone de laminaires - ou autres risques de s'emmêler**
   5. **Forte houle**

5. Quelles sont les quatre considérations générales de planification d'une plongée de nuit?

   1. **Préparer son matériel à l'avance**
   2. **Manger correctement**
   3. **Plonger avec un binôme que l'on connaît bien**
   4. **Emmener un non-plongeur**

6. Décrivez brièvement la conduite à tenir en plongée de nuit, en cas de :

   a. Stress : **Arrêter, penser, agir; respirer lentement, profondément et régulièrement**
   b. Panne de lampe : **Allumer la lampe de secours**

c. Séparation des binômes : **Rechercher le halo de la lampe du binôme; le chercher pendant une minute puis faire surface.**

d. Désorientation : **Observer ses bulles et se serrer soi-même dans ses bras ou tenir son binôme.**

7. Décrivez brièvement la procédure de mise à l'eau en plongée de nuit à partir d'un bateau ou du rivage.

   Faire le contrôle de sécurité pré-plongée; contrôler les lampes principales et de secours. Du bateau : contrôler la zone de mise à l'eau, allumer la lampe, se mettre à l'eau, faire le signe OK, dégager la zone de mise à l'eau. Du rivage : contrôler la zone de mise à l'eau en l'éclairant, rester proche de son binôme, traverser rapidement la zone de ressac, faire attention où l'on marche. Palmer dès que l'eau est assez profonde.

8. Quelles sont les techniques de descente et de remontée pour éviter la désorientation en plongée de nuit ?

   Utiliser un bout de référence pour la descente et pour la remontée. Descendre les pieds en premier, en éclairant vers le bas pour voir le fond. Pendant la remontée, diriger la lampe vers le haut pour contrôler ce qu'il y a au-dessus, remonter lentement (18 mètres par minute ou plus lentement).

9. Décrivez comment communiquer en plongée de nuit.

   Taper sur la bouteille. Agiter la lampe ou faire des signes prédéterminés avec la lampe. Eclairer les signaux manuels sans aveugler les autres plongeurs. Utiliser un sifflet en surface.

10. Décrivez brièvement les techniques de navigation pour éviter la désorientation et les erreurs de direction en plongée de nuit.

    Plonger de jour sur le site. Avant la descente, prendre le cap du rivage ou celui de retour au bateau. Suivre des schémas simples de navigation. Ne pas s'écarter des zones de mise à l'eau et de sortie ou du bout de référence.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive de Nuit

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Accoutumance au fond
- Exercice de navigation
- Exploration
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée de Maîtrise de la Flottabilité

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. En utilisant les recommandations de base du lestage, calculez le nombre de plombs nécessaire (en fonction de votre poids actuel) pour commencer le contrôle de la flottabilité, si vous prévoyez d'utiliser :

   a. une combinaison étanche en néoprène, une bouteille en aluminium 12 litres, en eau de mer : **(cela varie)**
   b. une combinaison humide 7 mm avec cagoule et bottillons, une bouteille en aluminium 12 litres, en eau douce : **(cela varie)**
   c. une combinaison humide d'une seule pièce 3 mm, une bouteille en acier, en eau de mer : **(cela varie)**

2. Quelles sont les trois circonstances où vous devez faire un contrôle de la flottabilité avant de plonger ?

   1. Lorsque je change d'équipement de plongée
   2. Lorsque je change de lieu/site de plongée
   3. Lorsque je n'ai plus plongé depuis quelque temps

3. Un contrôle de la flottabilité en surface comprend 5 étapes. Classez les étapes suivantes dans l'ordre en plaçant le numéro 1 pour la première étape, le numéro 2 pour la seconde étape, et ainsi de suite.

   5 Comme test, lorsque vous expirez, vous devriez couler lentement.
   3 Tenez-vous verticalement sans bouger tout en maintenant une respiration normale.
   1 Mettez tout votre équipement.
   2 Entrez dans une eau trop profonde pour y avoir pied et dégonflez complètement votre gilet (ou vêtement étanche)
   4 Ajoutez ou retirez un peu de poids, jusqu'à ce que vous flottiez au niveau des yeux, tout en maintenant une respiration normale.

4. Mettre une marque devant les propositions pour lesquelles un ajustement de la flottabilité est requis sous l'eau :

   ■ Pour compenser les changements de flottabilité lorsque vous respirez l'air de votre bouteille.
   ■ Pour compenser les changements de flottabilité dus à la compression de la combinaison humide.
   ❑ Pour commencer la remontée.
   ■ Pour compenser l'augmentation de la flottabilité au cours de la remontée.

5. Lorsque vous êtes en flottabilité nulle, vous **remontez** légèrement lorsque vous inspirez et vous **coulez** légèrement lorsque vous expirez.

6. Une répartition et un lestage corrects vous permettront d'avoir un/e meilleur/e **contrôle** dans l'eau.

7. Enumérez 4 raisons pour lesquelles on doit avoir une position hydrodynamique en plongée.

   1. Cela permet de palmer efficacement
   2. Cela procure un certain confort
   3. Cela réduit l'énergie nécessaire pour se déplacer
   4. Cela évite que l'équipement ne touche le fond

8. Un lestage excessif positionne la moitié inférieure du corps du plongeur vers le bas, donc évitez d'être trop lesté.

   Vrai

9. Afin d'améliorer le contrôle de votre flottabilité, les techniques de visualisation peuvent vous aider à : (Cochez toutes les bonnes réponses)

   - ■ être à l'aise sous l'eau.
   - ■ établir un rythme respiratoire confortable.
   - ■ vous déplacez dans l'eau plus gracieusement.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive de Maîtrise de la Flottabilité

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Assemblage du système de lestage
- Pratique de la technique de visualisation
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité pré-plongée
- Flottabilité nulle au cours de la descente
- Pratique du ludion
- Ajustement précis avec le contrôle de la respiration
- Jeu de la flottabilité
- Manœuvre près du fond - sans toucher
- Remontée - Palier de sécurité
- Contrôle de la flottabilité post-plongée
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Recherche et Récupération d'objets

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Décrivez le plongeur-loisir de recherche et de récupération d'objet par rapport au professionnel.

   Les plongeurs-loisir de recherche et de récupération d'objets utilisent un équipement simple pour retrouver des objets de taille limitée, dans les limites de profondeur et d'environnement de la plongée-loisir.

2. Enumérez les six dangers potentiels de la plongée de recherche et de récupération d'objets.

   1. Les objets coupants et les débris
   2. Le risque d'emmêlement
   3. La visibilité réduite
   4. Les courants
   5. Les objets récupérés qui coulent
   6. Le trafic nautique

3. Enumérez les cinq étapes générales dans la planification d'une plongée de recherche et de récupération d'objets.

   1. Définir clairement l'objectif
   2. Recueillir et analyser les informations
   3. Choisir entre plongée scaphandre et apnée
   4. Organiser les binômes et les groupes
   5. Faire un briefing

4. Décrivez brièvement quand utiliser un schéma de recherche en carré spiralé et en U.

   En carré spiralé : adapté pour les objets de taille moyenne sur un fond accidenté et en eau calme.

   En "U" : adapté pour la recherche d'objets de toute taille, en eau calme et sur fond plat et dégagé.

5. Décrivez brièvement quand utiliser et comment exécuter un mode de recherche circulaire avec un bout.

   Adapté pour la recherche de petits objets dans une zone limitée, sur un fond plat (même en présence de courant). Un des binômes reste au centre et sert de pivot en tenant le bout. L'autre binôme (le chercheur) tient l'autre extrémité du bout et nage en cercle autour du pivot en recherchant l'objet.

6. Expliquez pourquoi vous ne devez jamais utiliser votre gilet pour remonter des objets.

   Si l'objet s'échappe ou se décroche, l'excès de flottabilité peut causer une remontée rapide incontrôlée.

7. Identifiez le poids à partir duquel l'utilisation d'un parachute de relevage devient obligatoire.

   4 Kilogrammes.

8. Enumérez les trois raisons pour lesquelles les parachutes de relevage commerciaux doivent de préférence être utilisés pour récupérer des objets sous l'eau.

   1. Fabriqués avec des matériaux très résistants
   2. Equipés de valves de purge
   3. Equipés d'anneaux ou de boucles pour la fixation et le gréement

9. Expliquez les procédures pour gréer, soulever et contrôler un objet en utilisant un parachute de relevage.

   Attacher le parachute à l'objet à l'aide d'un nœud de chaise, un nœud d'écoute ou de deux demi-clés. Fixer une bouée de repérage sur l'objet. Gonfler le parachute à l'aide de la source d'air de secours - mettre juste ce qu'il faut d'air pour le soulever du fond et le mettre en flottabilité nulle. S'éloigner du parachute. Personne en dessous lors de la remontée.

10. Quelle source d'air devez-vous utiliser pour remplir le parachute de relevage ?

    La source d'air de secours.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Recherche et Récupération d'Objets

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Pratique sur terre des schémas de recherche
- Pratique sur terre du gréement d'objet
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Recherche dans une zone de surface limitée
- Recherche dans une zone de grande surface
- Gréer et soulever un objet
- Remontée et palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Naturaliste sous-Marin

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Donnez la définition des termes "écologie" et "écosystème".

   Ecologie :
   Etude des interrelations entre les êtres vivants et leur environnement.

   Ecosystème :
   Complexe composé d'êtres vivants et de leur environnement et fonctionnant en tant qu'unité.

2. Enumérez les trois différences physiques/structurales entre les écosystèmes aquatiques et terrestres.

   (Les réponses peuvent varier.)

3. Identifiez la cause la plus courante des "attaques" des animaux aquatiques.

   Par réaction défensive.

4. Donnez une idée exacte des animaux aquatiques potentiellement dangereux.

   Les animaux attaquent rarement sans avoir été provoqués, ou par méchanceté. Comme l'homme est plus vulnérable dans l'eau, les attaques semblent plus graves qu'elles ne le sont réellement (les réponses peuvent varier).

5. Enumérez les quatre méthodes erronées relatives aux animaux aquatiques.

   1. **Comme des animaux dangereux et nuisibles**
   2. **Comme des animaux inoffensifs, à l'exemple des animaux domestiques**
   3. **Comme des objets inanimés, non-vivants**
   4. **Comme ayant des caractéristiques humaines**

6. Expliquez comment se comporter passivement avec les organismes aquatiques.

   Agir pour avoir le moins d'effet possible sur les organismes aquatiques. Eviter de les toucher, de les manipuler, de s'en servir comme des montures, de les capturer et de les nourrir. Fixer le matériel pour que rien ne pende et utiliser de bonnes techniques de plongée.

7. Expliquez comment et quand vous pouvez toucher et manipuler de façon responsable les animaux aquatiques.

   Ceci ne peut être fait que par une personne habituée et qui connaît bien les animaux considérés. Ne doit pas interférer avec le comportement normal de l'animal.

8. Expliquez pourquoi les plongeurs doivent éviter de se servir des animaux aquatiques comme d'une monture.

   En aucun cas cela n'est bénéfique pour l'animal.

9. Expliquez comment nourrir les poissons et les autres organismes aquatiques de manière responsable.

   En apportant de la nourriture avec soi en plongée. Nourrir les animaux avec modération. Ne pas donner à manger toujours aux mêmes animaux, aux mêmes endroits.

10. Décrivez les techniques de plongée que vous devriez utiliser afin de préserver les organismes fixés au fond et de minimiser les perturbations de toute faune ou flore aquatique.

    Se maintenir en flottabilité nulle - à l'écart du fond dans une position horizontale. Palmer doucement et le moins possible. S'écarter du fond avant de palmer puissamment.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Naturaliste sous-Marin

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Identification des plantes aquatiques
- Identification et observation des animaux aquatiques invertébrés
- Identification et observation des animaux aquatiques vertébrés
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Navigation sous-Marine

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Enumérez cinq raisons justifiant de suivre un cours de navigation sous-marine.

   1. Réduire l'anxiété et la confusion.
   2. Eviter de nager une grande distance en surface en fin de plongée.
   3. Augmenter l'efficacité d'un plan de plongée.
   4. Eviter la séparation des binômes.
   5. Economiser son air.

2. Décrivez comment estimer la distance sous l'eau par les cycles de palmage et par le temps écoulé.

   Cycles de palmage :
   Chaque fois que les <u>deux</u> jambes ont donné un coup de palme.

   Temps écoulé :
   Mesurer la durée nécessaire pour parcourir une distance connue. Nager à un rythme normal et de manière détendue. Compter le temps en utilisant de préférence un chronomètre digital ou l'aiguille des secondes de la montre.

3. Quelles sont les quatre observations pré plongée que vous pouvez faire pour faciliter l'orientation naturelle ?

   1. Vagues, courants et mouvements de marées
   2. Position du soleil
   3. Objets divers et formations au large
   4. Profil de profondeur lu au sondeur

4. Décrivez la technique de descente qui facilite l'orientation naturelle.

   Descendre les pieds en premier; en se tournant dans la direction vers laquelle on a l'intention de se diriger.

5. Quelles sont les six références naturelles qui peuvent vous aider à vous orienter durant une plongée ?

   1. Les ombres et la lumière
   2. Les mouvements de l'eau
   3. La composition et la forme du fond
   4. Les reliefs du fond
   5. La flore et la faune
   6. Les bruits

6. Décrivez comment tenir un compas et comment nager avec un compas sous-marin.

   Maintenir le compas exactement en face de soi. Garder la ligne de foi dans le prolongement de l'axe du corps, regarder par-dessus et au-delà du compas. Garder le compas à plat et maintenir l'aiguille du nord magnétique entre les deux traits de repère du cadran.

7. Décrivez la façon dont vous fixez un cap sur le compas et le cap opposé.

   a. Fixer un cap :
      Pointer la ligne de foi dans la direction désirée, tourner le cadran gradué pour que les traits de repère encadrent l'aiguille du nord magnétique.

   b. Fixer un cap opposé (retour) :
      Tourner le cadran gradué de manière à ce que les traits de repère soient à 180 degrés de la direction initiale. Ensuite, se tourner soi-même pour que l'aiguille du nord magnétique soit à nouveau entre les traits de repère.

8. Citez quelques techniques pour utiliser un compas sous-marin.

   Faire confiance aux indications données par le compas. Utiliser les références naturelles. Pratiquer sur terre. Tenir compte des courants. Savoir contourner un obstacle. Partager les responsabilités en pleine eau. Connaître les limites de la technique. Nager lentement.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Navigation sous-Marine

Programme

- Révision des Connaissances
- Utilisation du compas sur terre
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Evaluation de la distance/temps et vitesse de nage
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant les techniques d'orientation naturelles
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant un compas
- Navigation selon un schéma carré sous l'eau avec un compas
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Photographie sous-Marine

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique.

1. Enumérez les six méthodes pour compenser la diminution de lumière et les méthodes pour compenser la perte de couleur sous l'eau.

   Baisse de lumière :

   1. Photographier avec le soleil au zénith
   2. Photographier en eau claire et lumineuse
   3. Utiliser un flash
   4. Utiliser un film à grande sensibilité
   5. Photographier en eau peu profonde
   6. Se placer près du sujet à photographier

   Perte de couleur :

   1. Se rapprocher du sujet
   2. Photographier en eau peu profonde
   3. Utiliser des filtres correcteurs de couleur
   4. Utiliser un flash

2. Définissez la "profondeur de champ" et expliquez la relation entre l'ouverture du diaphragme et la profondeur de champ.

   C'est la zone de netteté de l'image comprise entre le premier plan et l'arrière plan. Plus petite est l'ouverture (nombre élevé f/diaphragme), plus grande est la profondeur de champ.

3. Donnez trois expositions équivalentes pour les deux exemples suivants :

   f/16 à 1/60 = **f/11 à 1/125 = f/8 à 1/250 = f/5,6 à 1/500**

   f/8 à 1/30 = **f/5,6 à 1/60 = f/4 à 1/125 = f/2,8 à 1/250**

4. Décrivez comment régler un posemètre manuel et comment programmer un appareil-photo automatique pour des expositions correctes.

   Manuel : **Régler la sensibilité ISO (ASA) du film, régler la vitesse d'obturation désirée et faire correspondre l'aiguille de la cellule en tournant la couronne de réglage de l'ouverture (f/diaphragme).**

   Automatique : **Régler la sensibilité ISO (ASA) du film ou utiliser les dispositifs équipant l'appareil.**

5. Expliquez comment faire un décalage d'exposition avec des appareils manuels et automatiques.

   Manuel : **En faisant varier la vitesse d'obturation ou l'ouverture f/diaphragme ou en jouant sur la distance du flash.**

   Automatique : **En changeant le réglage de la sensibilité du film ou en utilisant les dispositifs de bracketing équipant l'appareil.**

6. Décrivez la différence entre un flash TTL et un flash manuel, et expliquez comment régler dans chaque cas l'appareil pour obtenir une exposition correcte.

   Les flashs TTL se connectent directement au dispositif électronique du boîtier. Les flashs manuels n'ont pas d'automatisme. Régler le sélecteur sur "A" pour obtenir une exposition correcte avec un flash TTL. Les flashs manuels nécessitent de régler le sélecteur sur la vitesse synchronisée (1/90 ou 1/60) et l'ouverture du diaphragme par les données d'exposition ou celle d'un rouleau-test.

7. Décrivez la meilleure façon de diriger le flash, et comment tenir l'appareil pour éviter les photos floues et l'erreur de parallaxe.

   Fixer le flash sur le support (pour les photographes débutants), latéralement et à distance du boîtier, le diriger vers le sujet sous un angle de 45 degrés. Tenir fermement l'appareil à deux mains, appuyer lentement et fermement sur le déclencheur.

8. Définissez la "composition photographique" et décrivez les principes de base pour une meilleure composition.

   C'est la manière d'harmoniser les sujets dans une photo. Les principes de bases : Totalités du sujet, liberté du premier plan et de l'arrière plan, position et direction du sujet et complémentarité des couleurs.

9. Décrivez la procédure en cinq étapes recommandée pour enlever, vérifier, nettoyer, lubrifier et replacer un joint torique.

   Enlever le joint torique - pas avec un objet tranchant. L'essuyer avec un tissu doux et propre et vérifier son état. Lubrifier le joint torique avec une fine couche de graisse. Nettoyer la gorge du joint. Le replacer avec soin.

10. L'étape la plus importante de l'entretien du matériel de photo sous-marin est de le **rincer** à **l'eau douce** immédiatement après la plongée.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Photographie sous-Marine

Programme

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Préparation et assemblage de l'appareil photo sous-marin
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Faire un rouleau de film complet (photos macros ou sujets fixes)
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Entretien post-plongée et désassemblage de l'appareil photo sous-marin
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Vidéographie Sous-Marine

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique

1. Expliquez pourquoi la combinaison du grand angle avec le dôme améliorera la netteté; les couleurs et le contraste.

   Le dôme permet au grand angle de rester grand angle sous l'eau, on peut faire des plans rapprochés et cela réduit la quantité de lumière traversant l'eau, ce qui conserve les couleurs et leur contraste. Le grand angle a une meilleure profondeur de champ, donc vous n'avez pratiquement pas besoin de régler votre netteté, voire pas du tout.

2. En général, quel est le meilleur angle de prise de vue pour la vidéographie sous-marine ?

   Plan rapproché, légèrement en dessous de votre sujet, en filmant avec un angle de bas en haut.

3. Enumérer les erreurs habituelles à éviter lorsqu'on effectue des prises de vues sous-marines :

   1. **Prises de vue trop courtes**
   2. **Prises de vue trop longues**
   3. **Mouvement de la caméra trop rapide**
   4. **Prises de vue de tout et de rien sans réflexion**

4. Décrire comment préparer et contrôler votre ensemble vidéo sous-marin.

   [La réponse dépendra des équipements mais doit prévoir le contrôle des joints toriques, des réglages de netteté, de l'éclairage et des filtres]. Contrôler l'ensemble en exécutant toutes les fonctions et en immergeant le caisson pour repérer les bulles ou de l'humidité.

5. Décrire les entretiens post-plongée pour votre ensemble vidéo sous-marin.

   Immédiatement après la plongée, immergez votre caisson dans l'eau douce et agitez-le pendant 30 sec. à une minute. Si vous faites une autre plongée, changez de batterie et de cassette si nécessaire, contrôlez les joints toriques. Sinon, démontez votre matériel et rangez-le dans un endroit frais et sûr.

6. Expliquer les techniques de mise à l'eau et de sortie lors d'une plongée avec un ensemble vidéo sous-marin.

   A partir du bateau : demandez à quelqu'un de vous passer votre système vidéo une fois que vous êtes dans l'eau ou, après avoir descendu votre ensemble vidéo le long d'un bout, mettez-vous à l'eau et ensuite récupérez votre matériel. Vous pouvez également poser votre matériel vidéo sur la plate-forme arrière. Après la plongée, passez votre ensemble vidéo à quelqu'un qui est à bord, accrochez-le au bout ou poser-le sur la plate-forme. A partir de la plage : utilisez des lanières de poignet et protégez votre

dôme. Ne mettez pas votre ensemble vidéo dans le sable. Si les conditions ne sont pas bonnes, évitez de plonger avec votre système vidéo.

7. Expliquer comment un ensemble vidéo sous-marin peut affecter votre flottabilité, votre hydrodynamisme et votre consommation d'air.

   Il peut rendre votre flottabilité plus ou moins positive et il diminue votre hydrodynamisme. Ce qui peut vous faire consommer plus d'air lors de la plongée avec un ensemble vidéo.

8. Avec quelle fréquence devez-vous contrôler vos instruments lorsque vous effectuez des prises de vue sous-marine ?

   Vous devez contrôler votre air, profondeur, temps et direction deux fois plus souvent lorsque vous plongez avec un ensemble vidéo sous-marin.

9. Que devez-vous faire avec un ensemble vidéo dans une situation d'urgence, par exemple si vous devez assister un binôme en panne d'air.

   Dans une situation d'urgence, abandonnez votre ensemble vidéo.

10. Expliquer ce que l'on doit faire si un ensemble vidéo prend l'eau de façon majeure et pourquoi ?

    Remontez normalement. Il n'y a pas d'urgence parce qu'une caméra inondée est généralement irréparable.

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive Vidéographie Sous-marine

Programme

- Révision des Connaissances
- Préparation de l'ensemble vidéo
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau - récupération de l'ensemble vidéo
- Descente
- Prise de vue avec l'ensemble vidéo
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Démontage de l'ensemble vidéo
- Débriefing et vison des prises de vue
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Nom _____ Date _____

Révision des Connaissances - Plongée sur Epave

A l'élève : Répondez aux questions suivantes et apportez ce formulaire de Révisions des Connaissances rempli lors de votre prochaine séance pratique

1. Donnez les deux raisons pour lesquelles la récupération d'objets anciens est à proscrire lors de la plongée sur épave.

   1. Les épaves qui ont été pillées sont beaucoup moins intéressantes.
   2. Les épaves ayant une importance historique doivent être laissées intactes pour les objectifs de la recherche.

2. Expliquez pourquoi les plongeurs doivent faire très attention aux législations locales avant de planifier une plongée sur épave.

   Une autorisation peur être nécessaire et il peut être interdit de plonger sur l'épave ou d'en remonter quoi que ce soit.

3. Décrivez comment éviter les dangers potentiels suivants sur les épaves.

   Objets coupants :
   Porter une protection adaptée, y compris des gants et contrôler parfaitement sa flottabilité.
   Emmêlements :
   Contrôler la direction où l'on va, éviter de s'introduire ou de nager là où l'on risque de rester bloqué, porter un couteau de plongée.

4. Enumérez les quatre éléments de planification et d'équipement à prendre en considération lorsque vous plongez sur épave à plus de 18 mètres.

   1. Formation de Spécialité PADI de Plongée Profonde
   2. Bouteilles d'air de secours au pendeur à 5 mètres
   3. Risque de narcose à l'azote
   4. Durée de plongée plus courte

5. Donnez deux raisons pour obtenir une présentation locale d'une épave que vous ne connaissez pas, avant d'y plonger.

   1. Les techniques de plongée varient selon les épaves.
   2. Informations sur les risques particuliers et les points d'intérêt.

6. Expliquez pourquoi une formation et un équipement spécial sont nécessaires pour la pénétration à l'intérieur des épaves. Dans votre explication, incluez les cinq dangers inhérents à cette pénétration.

   Une formation spéciale est nécessaire car cela peut être très dangereux. On peut s'y perdre, il n'y a pas d'accès direct vers la surface, des passages étroits, des risques d'éboulement d'objets et de sédiments.

7. Enumérez les trois aspects de l'évaluation d'une épave lorsque vous y plongez.

   1. Les dangers potentiels
   2. Les points d'intérêt
   3. L'état général

8. Décrivez trois méthodes d'orientation sur une épave.

   1. Suivre le contour de l'épave
   2. Se référer à des repères caractéristiques
   3. Utiliser une ligne de référence

Déclaration de l'élève : J'ai complété ces Révisions des Connaissances au mieux de mes compétences, je me suis fait expliquer les questions auxquelles j'ai répondu de façon incorrecte ou incomplète et j'ai compris les erreurs que j'ai faites.

Signature _____ Date _____

Plongée Adventure Dive sur Epave

Programme

- Révision des Connaissances
- Préparation du matériel
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Orientation sur l'épave
- Retour au point de remontée
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Trois
Formation en Milieu Naturel

Plongées Adventure Dive

Acquérir de l'expérience, apprendre à utiliser du matériel spécialisé et plonger dans de nouveaux environnements sous les conseils d'un Instructeur PADI sont les raisons principales pour lesquelles les plongeurs participent aux plongées Adventure Dive. Chaque plongée aborde une spécialité de plongée, ce qui permet aux plongeurs de découvrir leurs intérêts avant de s'engager dans des formations plus avancées.

Les performances requises des plongées Adventure Dive trouvées dans cette section donnent la structure de base pour diriger ces plongées. Les recommandations et suggestions vous aideront à personnaliser les plongées en les faisant correspondre aux intérêts et besoins individuels de vos élèves.

Les plongées Adventure Dive devraient proposer aux élèves de nouveaux défis et des opportunités pour améliorer leurs techniques de plongée. Les plongées devraient également encourager l'exploration et la découverte tout en augmentant la confiance du plongeur.

Aperçu

Cette section décrit les conditions requises de formation en milieu naturel spécifiques pour chaque plongée Adventure Dive. Les informations pour les plongées sont divisées en quatre parties:

- **Considérations générales pour le milieu naturel -** Standards et recommandations spécifiques à la plongée Adventure Dive.
- **Aperçu des exercices -** Enumération des exercices pour une référence rapide.
- **Performances requises -** Spécifiques pour chaque exercice et établies comme des objectifs pédagogiques.
- **Techniques et séquences recommandées pour la formation** Explications et suggestions pour organiser et diriger les exercices pendant la plongée.

Recommandations pour la formation

Pour la majorité des plongées Adventure Dive, vous devrez préparer le matériel et coordonner les composants de la plongée à l'avance pour vous assurer que les élèves pourront remplir les objectifs de la plongée. Par exemple, placer à l'avance un objet pour le retrouver et le remonter pendant la plongée de recherche et récupération d'objet et s'assurer que les parachutes de relevage et les bouts soient prêts.

Considérez les suggestions et conseils suivants lorsque vous préparez et dirigez les activités de formation en milieu naturel:

1. Lorsque cela est possible, ayez des assistants qualifiés pour vous aider lors de l'organisation et de la formation. Assignez des tâches logistiques et revoyez avec eux les protocoles d'urgences. Les tâches assignées aux assistants qualifiés peuvent changer en fonction des conditions requises de la plongée Adventure Dive. Pour les suggestions, référez-vous aux plongées individuelles.
2. Si nécessaire, coordonnez les activités avec le personnel de sécurité/d'autres supports (comme le pilote du bateau/équipage, gardes-côtes, police, etc.)
3. Vérifiez que vous et/ou vos élèves aient tout le matériel de spécialité nécessaire pour remplir les performances requises. Pensez à prendre du matériel de rechange et à avoir le matériel d'urgence (kit de premiers secours, matériel d'oxygénothérapie, etc.) disponible sur le site, si approprié. Si possible, utilisez un bout de référence ancré et muni d'un flotteur de surface pour centraliser vos activités, fournir un support et faciliter la réalisation des différents exercices de descente et de remontée.
4. Impliquez vos élèves dans les activités de planification. Faites mettre en application ce qu'ils ont appris et faites-les participer à la préparation du matériel. En plus de la réalisation des tâches spécifiques à la plongée Adventure Dive, les élèves doivent également:
    - Consulter la Table de Plongée-Loisir
    - Se mettre d'accord avec leur binôme sur le plan de plongée
    - Réaliser le contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
    - Enregistrer la plongée.
5. Suivez les pratiques de plongée en sécurité et dites à votre staff de donner le bon exemple. Evitez le syndrome: „fais ce que je dis, pas ce que je fais„.
6. Encouragez les plongeurs à perfectionner leur technique de contrôle de la flottabilité lors de chaque plongée Adventure Dive.
7. Si le temps de plongée, la réserve d'air et les conditions le permettent, suggérez aux élèves de prolonger chaque plongée par une balade exploration.

Choix des sites de formation

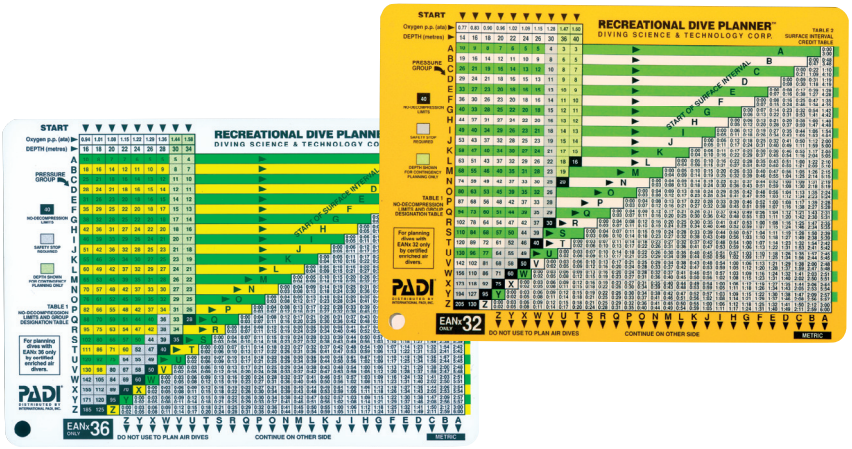
Choisissez des sites adaptés pour la spécialité particulière à la plongée permettant d'atteindre toutes les performances requises de la plongée. Lorsque vous évaluez et choisissez un site de plongée, revoyez les recommandations spécifiques pour la plongée Adventure Dive. Les endroits doivent aussi être représentatifs des sites que les plongeurs fréquenteront une fois que la formation sera terminée.

Lorsque vous dirigez plusieurs plongées Adventure Dive avec des élèves, utilisez différents sites de plongée. La variété et l'exploration de nouveaux sites de plongée sous vos conseils est l'une des raisons pour lesquelles les plongeurs continuent leur formation.

Plongée Adventure Dive: Air Enrichi

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Pour diriger cette plongée, vous devez être PADI Enriched Air Specialty Instructor.**
2. **L'élève plongeur doit être âgé de 15 ans au moins.**
3. **Les Plongeurs doivent remplir le formulaire de Décharge de Responsabilités et Acceptation des Risques pour la Plongée à l'Air Enrichi (Nitrox)** (lorsque la législation locale l'autorise).
4. **La profondeur maximale est de 30 mètres ou une profondeur inférieure afin que la PPO2 du mélange ne dépasse pas 1.4 bar.**
5. **La teneur maximale en oxygène de l'air enrichi est de 40 pourcent.**
6. **Si les élèves plongeurs n'ont pas participé au Développement des Connaissances Théoriques pour le cours Enriched Air Diver et n'ont pas complété les Révisions des Connaissances du cours Enriched Air Diver, vous devez présenter le briefing „Plongez dès Aujourd'hui„ du cours Enriched Air Diver avant la plongée.**
7. **La supervision directe d'un Enriched Air Specialty Instructor est obligatoire lorsque les plongeurs n'ont pas complété les sections 1 et 2 du Développement des Connaissances Théoriques et ne plonge pas avec leur propre ordinateur de plongée à l'air enrichi.**
8. **Les élèves plongeurs doivent réaliser l'Application Pratique 1 du cours Enriched Air Diver avant leur première plongée à l'air enrichi.** Vous pouvez diriger l'application pratique comme une partie du briefing et de la préparation pré-plongée.
9. **Pour participer à la Plongée 2 du cours Enriched Air Diver, les élèves plongeurs doivent avoir complété les sections 1 et 2 du Développement des Connaissances Théoriques et l'Application Pratique 2 avant la plongée.**
10. Si possible, faites en sorte que les plongeurs utilisent des ordinateurs de plongée à l'air enrichi. **Supervisez les plongeurs pendant qu'ils règlent leurs ordinateurs de plongée à l'air enrichi et confirmez que les réglages sont corrects.**
11. **Si la plongée s'effectue sans ordinateur de plongée à l'air enrichi, donnez et revoyez le plan de plongée, la profondeur maximale, le temps de non-décompression et l'utilisation des tables pour la précision.**
12. Faites employer aux binômes le même mélange d'air enrichi, si possible. Cela autorise à peu près les mêmes limites à chaque plongeur. Insistez sur le besoin de suivre les limites les plus conservatrices et de surveiller attentivement la profondeur, le temps et la consommation de gaz.



Aperçu du cours

- Révision des Connaissances
- Application pratique analyse d'une bouteille d'air enrichi
- Remplir l'autocollant de contenu de la bouteille et le registre de gonflage
- Planification de la plongée calculer la profondeur maximale et le temps de plongée, et régler l'ordinateur de plongée à l'air enrichi.
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Plongée dans les limites planifiées de profondeur et de temps
- Remontée - Palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performance Requises

A la fin de cette plongée, l'élève plongeur sera capable de:

1. **Démontrer comment utiliser un analyseur d'oxygène pour déterminer la teneur en oxygène d'un mélange d'air enrichi.**
2. **Démontrer comment confirmer les données du contenu de la bouteille et signer le registre de gonflage.**
3. **Réaliser une plongée dans les limites de non-décompression, de profondeur maximale et d'exposition à l'oxygène établies durant la planification pré-plongée.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révisions des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances de la Section 1 du Enriched Air Diver Manual ou de la Révision des Connaissances pour la plongée de formation à l'air enrichi dans ce guide.
2. Application Pratique - Montrez aux élèves plongeurs comment analyser de l'air enrichi avec des analyseurs d'oxygène et des débitmètres. Demandez aux élèves plongeurs de pratiquer en utilisant l'analyseur sur différentes bouteilles. Tous les plongeurs doivent analyser personnellement une ou plusieurs bouteilles et regarder comment procèdent les autres.
3. Remplir l'autocollant du contenu de la bouteille et le registre de gonflage - Demandez aux élèves de confirmer le marquage correct de leur bloc et de remplir l'autocollant ou l'étiquette du contenu de la bouteille avec leur nom et la profondeur maximale pour le mélange. Demandez aussi aux plongeurs de s'entraîner à remplir et signer le registre de gonflage à l'air enrichi.
4. Planification de la plongée - Demandez aux plongeurs de calculer, ou calculez pour eux, la profondeur maximale, la profondeur planifiée et les limites de non-décompression pour la plongée. Si des ordinateurs de plongée à l'air enrichi sont employés, supervisez les plongeurs pendant qu'ils règlent leurs ordinateurs et vérifier que les réglages sont corrects.
5. Briefing - Revoyez l'importance de respecter les limites les plus conservatrices, surtout si les binômes emploient des mélanges d'air enrichi différents. Rappelez aux plongeurs de surveiller leur manomètre, puisque avec des limites de non-décompression prolongées, la consommation de gaz peut devenir le facteur qui limite la plongée.
6. S'équiper.
7. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG
8. Mise à l'eau - en fonction de l'environnement.
9. Descente.
10. Plonger dans les limites planifiées de profondeur et de temps.
11. Remontée au palier de sécurité. Rappelez le plongeur „S.A.F.E." (**S**lowly **A**scend **F**rom **E**very Dive) (Remontée lente pour toute plongée.)
    a. Contrôler la flottabilité et surveiller la vitesse de remontée.
    b. Effectuer un palier de sécurité - au moins 3 minutes à 5 mètres.
12. Sortie de l'eau - en fonction de l'environnement.
13. Débriefing - Confirmez que les plongeurs sont bien restés dans les limites planifiées. Insistez sur le besoin de suivre le Cours de Spécialité Enriched Air Diver complet pour plonger de manière indépendante à l'air enrichi.
14. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: en Altitude

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Dans le cadre de cette formation, la plongée en altitude est définie comme toute plongée réalisée à une altitude comprise entre 300 et 3000 mètres au-dessus du niveau de la mer.**
2. **Les élèves doivent planifier et réaliser leur Plongée en Altitude en utilisant les règles et procédures spéciales de la plongée en altitude de la Table de Plongée Loisir.**
3. Lorsque la plongée se déroule à une altitude comprise entre 300 et 2400 mètres, il est recommandé que les élèves, une fois arrivés sur le lieu de plongée, attendent 6 heures avant de plonger. **Lorsque la plongée se déroule à une altitude comprise entre 2400 et 3000 mètres, les élèves doivent attendre au moins 6 heures avant de plonger.**
4. Du fait de la nature de la plongée en altitude, soyez attentif aux risques potentiels dus à l'altitude et à la baisse de température, comme l'hypothermie et l'hypoxie.
5. Si les élèves projettent de partir en voiture à une altitude supérieure à celle où s'est déroulée la plongée, comme de traverser un col de montagne, planifiez la plongée en conséquence. Référez-vous aux règles générales de „prendre l'avion après la plongée".
6. Les élèves devront faire leur remontée à une vitesse maximale de 9 mètres par minute. Faites-leur effectuer un palier de sécurité avant de faire surface. Rappelez-vous que la profondeur du palier de sécurité (profondeur théorique) dépend de l'altitude à laquelle se dérouler la plongée.
7. Pour l'exercice de lecture comparative des profondimètres, emportez plusieurs modèles différents - ordinateurs de plongée, profondimètre capillaire, différents modèles de profondimètres à tube de bourdon, etc.
8. Demandez aux élèves de contrôler leur flottabilité et d'ajuster leur lestage, en particulier s'ils utilisent une combinaison isothermique plus épaisse que d'habitude ou s'ils ne plongent pas régulièrement en eau douce.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Comparaisons des profondimètres
- Exploration (si le temps et la pression d'air le permettent)
- Remontée - palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, le élève sera capable de:

1. **Calculer un profil de plongée sans décompression à la profondeur théorique et pour l'altitude où la plongée est réalisée, en utilisant la Table de Plongée Loisir.**
2. **Réaliser une descente en utilisant une référence tactile ou visuelle (bout ou pente du fond).**
3. **Comparer les indications de son propre profondimètre avec celles de l'Instructeur et/ou des autres plongeurs.**
4. **Remonter à une vitesse maximale de 9 mètres par minute en utilisant le profondimètre et le chronomètre (ou un ordinateur de plongée).**
5. **Réaliser une remontée en utilisant une référence tactile ou visuelle (bout ou pente du fond).**
6. **Réaliser un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à la profondeur théorique de 5 mètres avant de faire surface.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée en Altitude du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Revoyez la façon de calculer une plongée sans décompression en altitude, les procédures de descente, de remontée et de contrôle de la flottabilité.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.

5. Mise à l'eau.
6. Descente .
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Maintenir le contact avec son binôme.
    d. Utiliser le bout de référence comme guide tactile ou visuel (si possible, descendre les pieds en premier).
    e. Equilibrer les espaces aériens.
    f. Près du fond, utiliser des techniques permettant de ne pas remuer les sédiments.
7. Comparaison des profondimètres en profondeur - Demandez aux élèves d'inscrire sur leur ardoise immergeable les indications relevées sur leur profondimètre, celui de l'Instructeur et celui de leur binôme.
8. Exploration - en fonction du temps et de la quantité d'air disponible.
9. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slowly Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler la flottabilité pendant la remontée - la vitesse de remontée ne devrait pas dépasser 9 mètres par minute. Déterminer la vitesse de remontée en utilisant le profondimètre et le chronomètre ou l'ordinateur de plongée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à la profondeur théorique de 5 mètres.
10. Sortie de l'eau.
11. Débriefing - Revoyez l'utilisation de la TPL et les règles spéciales pour le calcul des plongées en altitude sans décompression. Discutez des comparaisons de son propre profondimètre avec ceux des autres plongeurs. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Plongée en Altitude.
12. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: AWARE - Identification des Poissons

Considérations générales pour le milieu naturel

1. La plongée - AWARE - Identification de Poissons est destinée à familiariser les plongeurs avec les familles et espèces communes de poissons rencontrés dans la région.
    a. Si les élèves ont déjà une expérience d'observation de poissons, cette plongée peut être centrée sur la collecte de données de comptage de poissons qui pourra être transmise à des organisations telles que le projet „ Reef Fish Survey „.

b. Si les élèves n'ont qu'une petite expérience du sujet, il est recommandé de se concentrer sur les techniques de base d'identification.

2. Encouragez les élèves à emporter avec eux des fiches/guides d'identification de poissons, si disponibles pour la région, et ayez à disposition sur le site des ouvrages de référence. Cela permettra aux plongeurs de vérifier rapidement l'exactitude de leurs observations.

3. Encouragez chaque participant à avoir une attitude responsable envers la vie aquatique en maintenant une flottabilité nulle, en évitant tout contact accidentel, en attachant le matériel qui pend et en se déplaçant doucement pour éviter de déranger la vie aquatique.

4. Ayez des assistants pour vous aider dans les activités pré et post-plongée, ainsi que pour la supervision sous l'eau. Les assistants peuvent aider les élèves à trouver un poisson spécifique, à identifier les poissons et à montrer des comportements particuliers et des interactions intéressantes.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Préparation de l'ardoise
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Observer et identifier les familles de poissons
- Enregistrer ce qui a été vu
- Croquis et description de poissons inconnus
- Remonter - Palier de sécurité
- Sortie
- Utiliser des ouvrages de référence pour identifier les poissons inconnus
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Identifier les poissons en les regroupant dans les familles appropriées et si possible retrouver les espèces spécifiques.**
2. **Noter les observations sur une ardoise, en incluant si possible des informations sur le nombre et sur l'habitat.**
3. **Faire des croquis et décrire les caractéristiques d'un poisson inconnu, puis essayer de l'identifier après la plongée.**
4. **Démontrer une pratique et un comportement en plongée, appropriés et responsables, afin de minimiser l'impact négatif sur l'environnement.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée AWARE - Identification des Poissons du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Familiarisez les élèves avec les familles et les espèces communes de poissons rencontrés dans la région. Si possible, montrez des photos ou des vidéos des espèces de poissons que les plongeurs vont éventuellement voir et ayez à disposition des ouvrages de référence pour la révision.
3. Briefing - Evaluer les conditions et revoyez les points intéressants et utiles concernant le site de plongée. Parlez des techniques appropriées d'observation des poissons et des comportements responsables pour protéger l'environnement.
4. S'équiper et Préparation du matériel - Préparer les ardoises et les fiches d'identification de poissons immergeables.
5. Contrôle de sécurité pré-plongée -DLBAG.
6. Mise à l'eau - Adaptée à l'environnement.
7. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Maintenir le contact avec son binôme.
    d. Utiliser le bout de référence comme guide tactile ou visuel (si possible, descendre les pieds en premier).
    e. Equilibrer les espaces aériens.
    f. Près du fond, utiliser des techniques permettant de ne pas remuer les sédiments.

8. Identifier les familles et les espèces de poissons.
9. Noter les observations sur l'ardoise.
10. Faire un croquis et une description d'un poisson inconnu.
11. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
12. Sortie de l'eau.
13. Utiliser des ouvrages de référence pour identifier les poissons inconnus.
14. Débriefing - Discutez des poissons observés et expliquez comment les élèves peuvent réaliser un recensement à partir de leurs observations. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité AWARE - Identification des Poissons.
15. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: depuis un Bateau

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Les bateaux utilisés pour cette plongée pourront aller d'un simple bateau pneumatique jusqu'au yacht de croisière. Si possible, efforcez-vous d'utiliser pour ces plongées un bateau similaire à celui qu'utiliseront vos élèves après leur formation.
2. Faites une présentation du bateau, discutez des règles de conduite à bord, de la terminologie nautique de base, des techniques particulières de mise à l'eau et de remontée à bord, des règlements maritimes locaux applicables aux bateaux de plongée et donnez un aperçu des différents équipements de sécurité et d'urgence à bord.
3. Soyez sensibilisé aux problèmes éventuels de mal de mer.
4. Si le bateau s'y prête, faites participer vos élèves aux tâches nautiques de base - assurer l'ancre ou les bouts et pendeurs, utiliser la radio, aider aux manœuvres d'amarrage, mise en place du pavillon de plongée, etc.
5. Si possible, faites-les faire le palier de sécurité, soit à un pendeur, soit à une barre de palier sous le bateau, soit sur la chaîne de l'ancre.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révisions des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau à partir du bateau
- Descente
- Exploration
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de la plongée depuis un bateau
- Rangement du matériel
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Localiser les zones suivantes sur le bateau utilisé pour la plongée: proue, poupe, tribord, bâbord, zone de mise à l'eau, zone de remontée, aire de rangement du matériel de plongée.**
2. **Localiser les équipements d'urgence et de sécuritéà bord** (tel que: trousse de premiers secours, matériel d'oxygénothérapie, gilets de sauvetage, pavillon de plongée, radio et extincteurs).
3. **Réaliser correctement une mise à l'eau adaptée au type de bateau utilisé.**
4. **Réaliser un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres.**
5. **Réaliser correctement une sortie de l'eau et une remontée à bord, adaptées au type de bateau utilisé.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée à partir de Bateau du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Révisez les règles de conduite à bord, la terminologie nautique de base, les techniques particulières de mise à l'eau et de remontée à bord, les règlements maritimes locaux applicables à la plongée, ainsi qu'un aperçu des différents équipements de sécurité et d'urgence à bord.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.

5. Mise à l'eau depuis un bateau - Faites réaliser à vos plongeurs élèves une mise à l'eau adaptée au type de bateau utilisé.
6. Descente - A l'ancre ou en dérive.
    a. A l'ancre - pour la descente, faites utiliser par vos élèves la chaîne de l'ancre ou un autre bout de référence proche du mouillage.
    b. En plongée en dérive - informez au préalable les plongeurs des techniques et procédures particulières à la plongée en dérive.
7. Exploration - Emmenez vos élèves pour une balade guidée ou laissez-les plonger de manière autonome par binômes. Insistez sur la nécessité de s'orienter sous l'eau (en utilisant le compas ou par la méthode d'orientation naturelle) pour revenir au bateau de façon détendue.
8. Remontée - Palier de sécurité.
    a. Contrôle de flottabilité pendant la remontée - Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slowly Ascent From Every dive - remonter lentement à la fin de chaque plongée).
    b. Si disponible, remonter le long d'un bout de référence.
    c. Maintenir le contact avec le binôme.
    d. Faire un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres. Montrez à vos élèves les endroits prévus près du bateau pour faire le palier de sécurité - un pendeur, une barre de palier, etc.
9. Sortie de l'eau - Faites pratiquer à vos plongeurs élèves la technique adaptée au bateau utilisé pour sortir de l'eau et remonter à bord.
10. Rangement de l'équipement - Sur la plupart des bateaux, c'est une activité post-plongée importante.
11. Débriefing - Revoyez les techniques spécifiques d'orientation sous-marine nécessaires pour ne pas s'éloigner du bateau, ainsi que celles de mise à l'eau et de remontée. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité Plongée depuis un Bateau.
12. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: en Dérive

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Songez à organiser la plongée en dérive à partir d'un bateau parce que c'est l'application la plus commune et l'option la plus facile.

2. Il est judicieux de réaliser la plongée en dérive en utilisant une ligne et un flotteur de surface très visible lorsque c'est approprié pour l'environnement. Ce flotteur permet à l'équipage de localiser le groupe en immersion et la ligne servira de référence à vos plongeurs élèves lors de la descente, de la remontée et du palier de sécurité à 5 mètres.
3. Si possible, ayez des assistants qualifiés pour vous aider à superviser les plongeurs. Un assistant peut avoir la responsabilité de s'occuper des lignes et flotteurs (si utilisés).
4. Expliquez les procédures de mise à l'eau/sortie et les techniques des descente/remontée que les élèves utiliseront pendant la plongée. Parlez aussi de l'importance de rester en contact avec le binôme/palanquée pendant la plongée.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente en groupe
- Plongée en dérive pour le plaisir et l'aventure
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Réaliser une mise à l'eau adaptée aux conditions d'environnement local et à la planification de la plongée en dérive.**
2. **Maintenir le contact avec son binôme en fonction de l'environnement local et de la planification de la plongée.**
3. **Maintenir une flottabilité nulle pendant la plongée en dérive pour éviter de toucher le fond ou/et d'endommager celui ci.**
4. **En fin de plongée, réaliser un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres avant de faire surface.**
5. **Réaliser une sortie de l'eau adaptée aux conditions de l'environnement et à la planification de la plongée en dérive.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée en Dérive du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Revoyez les techniques spécifiques de descentes et de remontées, les mise à l'eau et sortie pour la plongée en dérive, le maintien du contact avec le binôme, ainsi que la nécessité de se maintenir en flottabilité nulle tout au long de la plongée.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau - en fonction de l'environnement local et de la planification de la plongée.
6. Descente en groupe - en fonction de l'environnement local et de la planification de la plongée.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Maintenir le contact avec le binôme/groupe.
    d. Equilibrer les espaces aériens.
7. Exploration - contrôler la flottabilité et maintenir le contact avec le groupe.
8. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Suivre les procédures particulières à la planification de la plongée.
    b. Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée. Utiliser la ligne du flotteur, si approprié.
    c. Réaliser un palier de sécurité - au moins 3 minutes à 5 mètres.
9. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement local et à la planification de la plongée.
10. Débriefing - Revoyez les techniques et procédures particulières à la plongée en dérive. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Plongée en Dérive.
11. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: sur Epave

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Les élèves doivent être accompagnés par un Instructeur PADI en statut actif à un ratio maximum de huit élèves pour un Instructeur - 8:1 ou par un assistant qualifié à un ratio maximum de quatre élèves pour un assistant qualifié - 4:1.**
2. **La pénétration dans l'épave n'est pas autorisée pendant cette plongée.** Cette plongée est une balade guidée sur une épave qui permet aux élèves de pratiquer les techniques de base de la plongée sur épave.
3. Si possible, donnez aux élèves les informations sur l'histoire de l'épave (la date à laquelle elle a coulé, l'ancienne activité du bateau, l'importance historique, etc.) Discutez aussi de la taille de l'épave, de sa structure, des choses intéressantes à y voir et de sa profondeur d'immersion.
4. Discutez des lois locales qui s'appliquent à la plongée sur épave, si approprié.
5. Il est recommandé de vous faire aider par des assistants qualifiés pour garder le contrôle des différents binômes, pour aider lors des procédures de mise à l'eau et de sortie et être prêt à intervenir en cas d'urgence.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Préparation du matériel
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Orientation sur l'épave
- Retour au point de remontée
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Se déplacer à l'extérieur de l'épave en identifiant et en évitant les dangers potentiels.**
2. **S'orienter sur l'épave, avec l'aide de l'Instructeur (ou d'un assistant qualifié) de manière à localiser le point de remontée sans faire surface.**
3. **Se maintenir en flottabilité nulle et contrôler sa position afin de ne pas toucher ou racler le fond.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée sur Epave du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Indiquez à vos élèves l'endroit et la profondeur à laquelle se trouve l'épave. Faites-les calculer les limites de non-décompression de leur plongée. Discutez des dangers potentiels et de la façon de les éviter.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
6. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôle de la flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'instructeur.
    c. Equilibrer les espaces aériens.
7. Orientation sur l'épave - donnez aux élèves un aperçu du contour extérieur de l'épave. Supervisez-les pendant qu'ils explorent et s'orientent sur l'épave. Vers la fin de la plongée, dirigez-vous vers le point de remontée.
8. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée)
    a. Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres
9. Sortie de l'eau - Adaptée à l'environnement.
10. Débriefing. Discutez de l'aspect général de l'épave, de sa structure, de la faune et la flore rencontrées, ainsi que des techniques d'orientation utilisées.
11. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Plongée de Maîtrise de la Flottabilité (Peak Performance Buoyancy)

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Si possible, faites visionner la vidéo Maîtrise de la flottabilité (Peak Performance Buoyancy) aux élèves et faites-les réviser le fascicule correspondant avant la plongée.
2. La profondeur recommandée pour la plongée Maîtrise de la Flottabilité est de 9 à 12 mètres. Même si les plongées peuvent être effectuées à des profondeurs plus importantes, les variations de flottabilité sont plus évidentes à faible profondeur, ce qui oblige les élèves à des ajustements plus fréquents.
3. Choisissez un site de plongée qui permet des mises à l'eau/sorties faciles pendant les ajustements du lestage. Les plongées à partir de bateau, près d'un ponton, un quai ou une plate-forme flottante donnent plus d'opportunités pour essayer différentes options de lestage.
4. Pensez à avoir à disposition différents types de système de lestage, des accessoires pour la flottabilité et différentes sortes de gilets pour permettre à vos élèves de les essayer. Insistez sur le positionnement correct du lestage, la répartition des poids, l'hydrodynamisme, le maintien des plombs, l'ouverture à main droite et le largage en cas d'urgence.
5. Prévoyez des jeux sur la flottabilité pour rendre la plongée divertissante. Placez des obstacles non vivants dans et autour desquels les élèves peuvent évoluer. Insistez sur l'hydrodynamisme pour éviter tout ce qui peut traîner.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Assemblage du système de lestage
- Pratique de la technique de visualisation
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité pré-plongée
- Flottabilité nulle au cours de la descente
- Pratique du ludion

- Ajustement précis avec le contrôle de la respiration
- Jeu de la flottabilité
- Manoeuvre prés du fond-sans toucher
- Remontée - Palier de sécurité
- Contrôle de la flottabilité post-plongée
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Assembler un système de lestage en gardant présent à l'esprit les considérations suivantes:**
   a. **Utiliser une quantité de plombs estimée à partir du „Guide PADI pour le lestage".**
   b. **Positionner et répartir le lestage pour le confort et atteindre une position hydrodynamique dans l'eau.**
2. **Utiliser les techniques de visualisation avant la plongée afin de se relaxer, établir un rythme respiratoire confortable et se déplacer avec élégance dans l'eau.**
3. **Faire un contrôle de la flottabilité en ajustant la quantité de lest nécessaire pour atteindre la flottabilité nulle en surface, avec le gilet complètement dégonflé.**
4. **Réaliser une descente contrôlée et lente jusqu'au fond et ajuster sa flottabilité pour qu'elle soit nulle en utilisant le gilet.**
5. **Ajuster sa flottabilité pour qu'elle soit nulle à une profondeur prédéterminée.**
6. **En utilisant le contrôle de la flottabilité, faire le ludion sans mouvement (sans palmer ou bouger les mains) pendant au moins une minute.**
7. **Se déplacer horizontalement en flottabilité nulle, sans toucher le fond ni percer la surface avec l'équipement ou le corps.**
8. **Réaliser de légers ajustements de profondeur en utilisant seulement le contrôle de la respiration.**
9. **Faire la démonstration d'un palmage efficace, par des coups de palmes lents, amples et en se laissant glisser.**
10. **Naviguer selon un parcours d'obstacles, sans toucher les obstacles ou le fond ni percer la surface.**
11. **Ajuster et positionner le lestage (hydrodynamisme) et faire le ludion dans différentes positions - verticale, horizontale, tête et pieds légèrement relevés.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Maîtrise de la Flottabilité du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving
2. Assemblage du système de lestage - Les élèves estiment la quantité de lest nécessaire pour la plongée en utilisant le „Guide PADI pour le lestage“. Insistez sur le positionnement et la répartition correcte du lest.
3. Pratique de la technique de visualisation - Dites aux élèves de s'imaginer atteignant la maîtrise de la flottabilité pendant la plongée.
4. Briefing - Revoyez le contrôle de la flottabilité. Expliquez où et comment les plongeurs élèves vont évoluer autour des obstacles.
5. S'équiper.
6. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG
7. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
8. Contrôle de la flottabilité - Les élèves ajoutent ou enlèvent du lest afin de flotter au niveau des yeux en surface avec le gilet complètement dégonflé.
9. Descente.
    a. Notez l'heure et la pression de l'air de la bouteille.
    b. Commencer la descente juste en expirant et contrôler la flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Equilibrer les espaces aériens.
10. Ludion - Les élèves ajustent leur flottabilité et font le ludion sans bouger pendant au-moins une minute.
    a. Si nécessaire, commencer en faisant le pivot sur palmes.
    b. Insister sur le contrôle respiratoire pour effectuer de légères variations de profondeur.
    c. Demandez aux élèves d'ajuster leur lestage (si possible) et de pratiquer le ludion dans différentes positions - verticale, horizontale, tête et pieds légèrement relevés.
11. Jeux de flottabilité - Directement après le ludion, les élèves effectuent un parcours sans toucher le fond ni percer la surface. Tout en se déplaçant, les plongeurs doivent:
    a. Effectuer des ajustements minimes de profondeur en contrôlant la respiration.
    b. Ajuster leur flottabilité en fonction des variations de profondeur.
    c. Se concentrer sur un palmage efficace et détendu.
    d. Se laisser glisser après chaque coup de palme.
    e. Rendre leur corps et leur matériel le plus hydrodynamique possible.

12. Jeux supplémentaires pour les élèves:
    a. Effectuer un parcours d'obstacles sans toucher aucun des obstacles constitués de tubes de PVC, de cerceaux ou autres objets lestés et placés en pleine eau.
    b. Se repousser du fond sur la pointe d'un doigt sans troubler la vie sous-marine.
    c. Avancer et reculer en utilisant au minimum les mains et les palmes.
    d. Optimiser la position de leur matériel pour réduire la résistance lorsqu'ils nagent en surface après la remontée.
13. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la find de chaque plongée)
    a. Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.
14. Contrôle de flottabilité post-plongée - Vérifier sa flottabilité nulle en surface avec une bouteille presque vide.
15. Sortie de l'eau - Adaptée à l'environnement.
16. Débriefing - Discutez des différences entre le contrôle de la flottabilité en début et en fin de plongée. Insister sur le besoin de suivre le cours de Spécialité Maîtrise de la Flottabilité (Peak Performance Buoyancy).
17. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: à Multiniveaux et avec Ordinateur

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Pour les besoins de la formation, une plongée à multiniveaux est définie comme une plongée qui commence à une profondeur maximale donnée et se poursuit par une série de maximum 3 niveaux à des profondeurs décroissantes** (bien que cette plongée Adventure Dive ne comporte que 2 niveaux).
2. **Les élèves doivent utiliser la Roue pour planifier leur Plongée à Multiniveaux et rester dans les limites maximales de non-décompression calculées en utilisant La Roue.** Les plongeurs peuvent utiliser un ordinateur de plongée pour réaliser la plongée. Encouragez-les à comparer les profiles calculés à l'aide de La Roue et ceux autorisés par leur ordinateur.
3. Les deux niveaux de profondeur recommandés pour la Plongée à Multiniveaux sont 18 mètres et 12 mètres. Si vous planifiez de réaliser les plongées à des profondeurs supérieures à 18 mètres, il est recommandé que les élèves aient une expérience préalable à la plongée profonde.

4. Choisissez un site de plongée dont la topographie du fond permette deux niveaux de profondeur appropriés. Le site doit permettre aux élèves de rester au-dessus des niveaux de profondeur planifiés tout en offrant des choses à voir et à explorer.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Préparation du matériel
- Briefing - Planifier la plongée avec la Roue et (facultatif)
- l'ordinateur
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente jusqu'au niveau le plus profond
- Remontée au deuxième niveau
- Remontée au palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Calculer les limites de non-décompression pour une plongée à deux niveaux en utilisant la Roue.**
2. **Réaliser une plongée à deux niveaux sans décompression en commençant par une descente au niveau le plus profond puis une remontée au deuxième niveau suivie par une remontée à 5 mètres pour un palier d'au moins 3 minutes.**
3. **Remonter d'un niveau à l'autre à une vitesse n'excédant pas 18 mètres par minute en utilisant un chronomètre et un profondimètre ou un ordinateur de plongée.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée à Multiniveaux du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.

2. Briefing - Donnez à vos élèves deux niveaux de profondeur et demandez-leur de calculer les limites de non-décompression de leur plongée à multiniveaux à l'aide de la Roue. Rappelez-leur de respecter ces limites pendant leur plongée, même si leur ordinateur autorise un temps de plongée supérieur. Si les élèves utilisent un ordinateur de plongée, révisez les instructions spécifiques du fabricant pour vous assurer qu'ils comprennent son utilisation.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement
6. Descente jusqu'au niveau le plus profond:
    a. Noter l'heure et vérifier la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Equilibrer les espaces aériens.
    e. Rester à cette profondeur le temps planifié.
7. Remontée au deuxième niveau de profondeur:
    a. Noter l'heure et la pression de l'air.
    b. Remonter à une vitesse de 18 mètres par minute ou plus lentement.
    d. Maintenir le contact avec le binôme.
    e. Rester à cette profondeur le temps planifié.
8. Remontée - Palier de sécurité: Rappelez le plongeur SAFE (Slowly Ascend From Every dive - remonter lentement à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler sa flottabilité et vérifier la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres.
9. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement
10. Débriefing - Revoyez les procédures particulières de la plongée à multiniveaux et discutez des différences entre les ordinateurs de plongée. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Plongée à Multiniveaux.
11. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Naturaliste sous-Marin

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Cette plongée Adventure Dive Naturaliste sous-Marin est une plongée d'observation, de découverte et d'identification du milieu aquatique. Encouragez les élèves à se préparer en regardant des ouvrages de référence disponibles sur l'environnement local. Dites aux plongeurs de se munir d'ardoise d'identification de la vie aquatique, si disponible dans l'environnement local, ou de faire des croquis de ce qu'ils voient sur une ardoise pour pouvoir les identifier plus tard.
2. Rappelez aux élèves de se comporter de façon responsable envers la vie aquatique rencontrée pendant la plongée, en:
   a. Observant passivement les comportements.
   b. Maintenant une flottabilité nulle.
   c. Restant physiquement éloigné du fond (particulièrement les genoux et les mains).
   d. Attachant les tuyaux qui pendent.
   e. Se déplaçant et respirant lentement pour ne pas perturber la vie aquatique.
3. Ayez des assistants qualifiés pour aider les élèves à trouver les organismes aquatiques, à les identifier par leurs noms, à signaler les comportements particuliers et attirer leur attention sur les interactions intéressantes.
4. Si la plongée se déroule en eau douce, le nombre requis d'animaux et de plantes à identifier peut être inférieur, comme indiqué.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Identification des plantes aquatiques
- Identification et observation des animaux aquatiques invertébrés

- Identification et observation des animaux aquatiques vertébrés
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **D'observer passivement le monde aquatique.**
2. **D'éviter tout contact avec le fond en se maintenant en flottabilité nulle et contrôlant la position de son corps.**
3. **Localiser et identifier, par leur nom commun ou leur nom scientifique, au moins deux types de plantes aquatiques (un seul en eau douce).**
4. **Localiser, observer et identifier, par leur nom commun ou leur nom scientifique, au moins quatre animaux aquatiques invertébrés (un seul en eau douce).**
5. **Localiser, observer et identifier, par leur nom commun ou leur nom scientifique, au moins cinq animaux aquatiques vertébrés (deux en eau douce).**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Naturaliste sous-Marin du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Décrivez la faune et la flore spécifiques locales que vous pensez voir et discutez des interactions spécifiques qui existent entre organismes. Rappelez à vos élèves comment d'observer passivement les organismes aquatiques.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau- adaptée aux conditions de l'environnement.
6. Descente
    a. Noter l'heure et la pression d'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Equilibrer les espaces aériens.
7. Identification de la flore aquatique - Dites aux élèves de localiser et identifier aux moins deux types de plantes aquatiques (un seul en eau douce). Elles peuvent être soit de la famille des algues soit celle des fleurs.

8. Identification et observation d'animaux aquatiques invertébrés. Dites aux élèves de localiser, identifier et observer au moins quatre sortes d'invertébrés subaquatiques (une seule en eau douce). Les quatre animaux pourront faire partie des familles suivantes:
    a. Eponges.
    b. Coraux, anémones de mer, méduses.
    c. Vers segmentés.
    d. Escargots, palourdes, poulpes, seiches.
    e. Langoustes, crabes, crevettes, écrevisses d'eau douce.
    f. Etoiles de mer, oursins, holothuries, ophiures.
    g. Chitons.
9. Identification et observation d'animaux aquatiques vertébrés. Dites aux élèves de localiser, identifier et observer au moins cinq sortes d'animaux vertébrés subaquatiques (deux en eau douce). Les animaux pourront faire partie des familles suivantes:
    a. Raies, raies pastenagues et requins.
    b. Thons.
    c. Tortues de mer, reptiles, batraciens.
    d. Lamantins.
    e. Dauphins.
    f. Phoques.
10. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler la flottabilité et surveiller la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.
11. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
12. Débriefing - Comparez ce que les élèves ont trouvé, identifié et observé. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité en Naturaliste sous-Marin.
13. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: de Nuit

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Dans le cadre de cette formation, la nuit se définit comme tout moment entre le coucher et le lever du soleil.**
2. **Pendant la plongée de nuit, les élèves doivent être accompagnés, soit par un Instructeur en statut enseignant à un ratio maximum de 8 élèves pour un Instructeur - 8:1, soit par un assistant qualifié à un ratio maximum de 4 élèves pour un assistant qualifié - 4:1. Les enfants de 10 et 11 ans ne sont pas autorisés à participer aux plongées de nuit (TB 04/2005).**

3. **Chaque élève doit avoir une lampe de plongée et un sifflet.** Une lampe de secours et des lampes de marquage/chimiques sont également recommandées pour chaque plongeur.
4. Si possible, réalisez la Plongée de Nuit sur un site où les élèves ont déjà plongé de jour. Ceci aidera à réduire l'anxiété des plongeurs et facilitera l'exercice de navigation.
5. La profondeur maximale recommandée pour la Plongée de Nuit est de 18 mètres.
6. Impliquez les élèves aux activités de planification de la plongée, faites-les préparer les systèmes d'éclairage de surface bateau/rivage et les lampes sous-marines de marquage (lampes chimiques, à éclats, etc.).
7. Comme la plongée de nuit se déroule dans un environnement particulier, portez une attention toute particulière à l'anxiété des élèves ainsi qu'à leur niveau de stress, en plus de la préparation de leur équipement.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Accoutumance au fond
- Exercice de navigation
- Exploration
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Descendre en utilisant une référence tactile (le long d'un bout ou de la pente du fond).**
2. **Montrer comment communiquer lors d'une plongée de nuit avec les signaux manuels et la lampe de plongée.**
3. **Utiliser correctement son équipement personnel en plongée de nuit: lampe de plongée, manomètre immergeable, compas, chronomètre et profondimètre.**
4. **Effectuer un aller-retour en partant d 'un point donné en utilisant la méthode d'orientation au compas et/ou naturelle et revenir à une distance de 8 mètres du point de départ en ne faisant surface que si nécessaire pour se réorienter.**
5. **Montrer les procédures en binômes correctes en maintenant le contact des binômes tout au long de la plongée de nuit.**
6. **Remonter en utilisant une référence tactile (le long d'un bout ou de la pente du fond).**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée de Nuit du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving
2. Briefing - Demandez aux élèves de noter les effets de la nuit sur les performances, les niveaux de perception, de stress et d'anxiété. Faites-les aussi observer les changements de l'environnement et de la vie aquatique. Dites-leur de faire particulièrement attention:
    a. A leur consommation d'air.
    b. Aux différences dans leur capacité à percevoir temps, profondeur et distance.
    c. Aux procédures de communication sous l'eau.
    d. Au contact avec leur binôme - plus facile ou plus difficile à maintenir?
    e. Au changement de comportement des organismes aquatiques.
    f. Aux organismes et phénomènes absents lors de plongée de jour.
3. S'équiper - vérifiez et assurez-vous que les élèves ont bien un sifflet et une lampe principale. Placez les lampes de repérage en surface et/ou sous l'eau.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.

6. Descente.
    a. Si possible, dites aux plongeurs élèves de prendre au compas le cap du point de sortie (bateau, rivage, etc.)
    b. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    c. Contrôler la flottabilité - ne pas descendre plus vite que son binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    d. Utiliser le bout de référence comme guide tactile ou visuel (si possible, descendre les pieds en premier).
    e. Equilibrer les espaces aériens.
    f. Diriger le faisceau de leur lampe vers le bas pour apercevoir le fond et utiliser des techniques permettant de ne pas remuer les sédiments (flottabilité correcte et contrôle du palmage).
7. Acclimatation au fond - Une fois au fond, encouragez les plongeurs à:
    a. Ne plus bouger et se détendre.
    b. Rechercher les risques potentiels (faune aquatique ou objets coupants).
    c. Communiquer avec leur binôme.
    d. Se mettre en flottabilité nulle.
    e. Identifier l'Instructeur et/ou l'assistant certifié.
    f. Contrôler profondeur, temps et manomètre.
8. Exercice d'orientation.
    a. Par la méthode d'orientation naturelle et/ou au compas, les élèves font un aller-retour à partir d'un point donné (sur une distance d'environ 30 mètres) et reviennent à une distance maximale de 8 mètres du point de départ.
    b. Ne faire surface que si nécessaire pour se réorienter.
    c. Pour estimer les distances parcourues, utiliser soit le temps écoulé soit le nombre de cycles de palmage.
9. Exploration - emmenez les élèves en balade guidée. Faites observer les changements de comportement de la vie aquatique la nuit et les phénomènes et organismes aquatiques absents de jour.
10. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la find de chaque plongée)
    a. Contrôler la flottabilité et surveiller la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.
11. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.

12. Débriefing.
    a. Commentez les performances de l’exercice d’orientation.
    b. Comparez les aspects suivants par rapport à la plongée de jour:
        - La consommation d’air.
        - La perception du temps, de la profondeur et des distances.
        - La capacité à rester avec son binôme.
        - L‘environnement subaquatique de nuit.
    c. Insistez sur la nécessité de s’inscrire à un cours de Spécialité Plongée de nuit.
13. Enregistrer la plongée - Remplir l’Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Orientation sous-Marine

(plongée requise pour le brevet d'Advanced Open Water Diver)

Considérations générales pour le milieu naturel

1. La profondeur recommandée pour la plongée d'Orientation sous-Marine est de 6-9 mètres. A ces profondeurs, les élèves devraient avoir suffisamment d'air pour réaliser entièrement toutes les performances requises.
2. Ayez des assistants qualifiés pour vous aider, pour baliser une distance de 30 mètres et installer d'autres bouées de repères si nécessaire. Les assistants certifiés peuvent aussi vous assister lors des activités pré et post plongée et superviser les équipes de binômes lors des exercices de navigation.
3. Avant la plongée, faites utiliser les compas par les élèves et faites leur pratiquer des schémas de navigation. Impliquez-les dans la planification des activités et demandez-leur d'aider à la préparation des bouées, flotteurs et bouts de référence.
4. Dans certains cas, il vous sera plus facile d'évaluer la performance des élèves depuis la surface. Avant la plongée, distribuer à chaque binôme, une bouée de repérage de couleur différente reliée par un bout (une petite bouteille en plastique peinte de couleur vive fera très bien l'affaire). Observez les bouées de repérage depuis la surface pendant que les élèves pratiquent leurs schémas de navigation. Il est recommandé qu'un assistant qualifié accompagne chaque équipe de binômes.
5. Pour augmenter le défit et ajouter du plaisir à la plongée, encouragez une navigation précise et félicitez les élèves qui sont revenus le plus près du point d'arrivée sans faire surface.
6. Pendant cette plongée, insistez sur l'importance d'une bonne position du corps, d'une position hydrodynamique et du maintien de la flottabilité nulle.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Utilisation du compas sur terre
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente

- Evaluation de la distance/temps et vitesse de nage
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant les techniques d'orientation naturelle
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant un compas
- Navigation selon un schéma carré/rectangle sous l'eau avec un compas
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Maintenir une flottabilité nulle pendant la plongée.**
2. **Déterminer le nombre moyen de cycles de palmage ET le temps moyen nécessaire pour parcourir une distance d'environ 30 mètres, en palmant en immersion à un rythme normal et détendu.**
3. **Naviguer (en ne faisant surface que si nécessaire pour vérifier sa position ou sa direction) jusqu'à un point donné et revenir à moins de 15 mètres du point de départ, en utilisant les techniques d'orientation naturelle et d'estimation de distance (temps écoulé ou cycles de palmage).**
4. **Positionner et manipuler correctement un compas pour maintenir un cap précis en se déplaçant en immersion.**
5. **Naviguer (sans faire surface) jusqu'à un point donné et revenir à moins de 6 mètres du point de départ en utilisant les techniques d'orientation au compas et d'estimation de distance (temps écoulé ou cycles de palmage).**
6. **Naviguer à l'aide du compas et en immersion selon un schéma en carré/rectangle en partant d'un point donné et revenir à moins de 8 mètres du point de départ.** Dimension recommandée du carré - 30 mètres de côté.

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Orientation sous-Marine du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Utilisation du compas à terre - expliquez et montrez comment manipuler les différents compas utilisés par vos élèves.

a. Revoyez comment tenir leur propre compas, comment prendre un cap et son cap inverse, comment se servir du cadran gradué (couronne tournante) et comment garder le compas à niveau en nageant.

b. Pratiquez à terre (ou sur le pont du bateau) un circuit au compas - parcours en ligne droite aller et retour et schéma en carré.

3. Briefing - Expliquez comment les élèves vont réaliser l'estimation de la vitesse de nage et les schémas de navigation.

4. S'équiper.

5. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.

6. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.

7. Estimation de la vitesse de nage (distance/temps) - balisez une distance de 30 mètres (un bout tendu entre deux flotteurs).

   a. Dites à chaque équipe de binômes de s'immerger le long du bout de descente en commençant à l'une des extrémités du circuit. Faites-les commencer le parcours en palmant à un rythme normal et détendu jusqu'à l'autre extrémité. Tout en nageant, les binômes comptent le nombre de cycles de palmage nécessaires pour couvrir la distance. Ils inscrivent le nombre de cycles sur leur ardoise.

   b. Chaque binôme retourne alors au point de départ, en mesurant le temps écoulé pour couvrir la distance. Ils inscrivent le temps sur leur ardoise.

8. Naviguer en ligne droite sous l'eau en utilisant les techniques d'orientation naturelle.

   a. Choisissez un emplacement se trouvant à une distance d'environ 30 à 90 mètres du point de départ et mettez-y une bouée de repérage.

   b. Demandez à l'un des binômes d'évaluer la distance du parcours considéré (par cycles de palmage ou temps écoulé).

   c. L'autre équipier aura comme tâche de repérer et de noter tous les éléments topographiques qui pourront servir de référence lors du retour.

   d. Expliquez-leur qu'ils peuvent faire surface aussi souvent qu'ils le voudront pour vérifier leur position et leur direction.

   e. Une fois le point déterminé atteint, faites retourner les équipes de binômes vers le point de départ (en ne faisant surface qu'une seule fois pour vérifier leur orientation).

9. Naviguer en ligne droite aller-retour sous l'eau avec un compas.

   a. Choisissez un emplacement se trouvant à une distance d'environ 30 à 90 mètres du point de départ et mettez-y une bouée de repérage.

   b. Demandez à l'un des élèves de prendre en surface le cap de la bouée d'arrivée. L'autre évaluera la distance parcourue.

   c. Faites descendre les équipes de binômes pour suivre au compas le cap déterminé et couvrir la distance prédéfinie - en utilisant soit le temps, soit le nombre de cycles de palmage pour évaluer la distance.

d. A la fin du temps ou du nombre de cycles de palmage, et sans faire surface, l'élève ayant le compas, le règle pour le trajet inverse et commence son retour vers le point de départ. L'autre élève estime de nouveau la distance à parcourir.

e. A la fin de leur parcours, les binômes font surface et vérifient la précision. Si l'équipe de binôme se trouve dans les 6 mètres du point de départ, inversez les rôles des binômes et faites leur refaire l'exercice en inversant les rôles. Si la précision n'est pas suffisante, faites-leur refaire l'exercice jusqu'à ce que la performance requise soit atteinte.

10. Orientation selon un schéma en carré sous l'eau en utilisant le compas

    a. En partant d'un endroit donné, demandez aux équipes de nager dans une direction préalablement choisie sur une distance d'environ 30 mètres. Un des élèves estime les distances tandis que l'autre donne la direction à suivre à l'aide du compas.

    b. A la fin de chaque côté du carré, les binômes exécutent un virage à 90° (en tournant toujours à droite ou à gauche) pour faire un autre côté de 30 mètres. Après avoir réalisé 3 virages, les binômes devraient se retrouver près de leur point de départ. d. Les binômes font surface et vérifient la précision de leur navigation. Si l'équipe se trouve dans les 8 mètres du point de départ, inversez les rôles des binômes (navigation au compas et estimation de la distance) et faites-les refaire l'exercice. Si la précision n'est pas suffisante, faites-les refaire l'exercice jusqu'à ce que la performance requise soit atteinte

11. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée)

    a. Contrôler la flottabilité et surveiller la vitesse de remontée.

    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.

12. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.

13. Débriefing.

    a. Commentez la réalisation des performances requises.

    b. Comparez les schémas dessinés pendant l'orientation naturelle.

    c. Comparez, en les opposant, les méthodes d'estimation des distances - nombre de cycles de palmage et temps écoulé.

    d. Discutez de la valeur et du bénéfice de l'application de ces méthodes lors d'autres activités de plongée.

    e. Insistez sur la nécessité à s'inscrire à un cours de Spécialité d'Orientation sous-Marine.

14. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Photographie sous-Marine

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Comme il existe de nombreux types d'appareils photographiques sous-marins, la façon dont vous organisez et réalisez la plongée dépendra du matériel de vos élèves - appareil en caisson étanche, appareil submersible, instantané, etc.
2. Il est recommandé de faire de la macrophotographie durant cette plongée. La macrophotographie est le type de photo sous-marine le plus facile pour le photographe débutant. Cependant certains appareils ne sont pas conçus pour la macrophotographie, c'est pourquoi vous trouverez deux séries distinctes de performances requises. Choisissez la série de performances qui correspond le mieux au type de matériel photo utilisé par vos élèves.
3. Pour augmenter les chances de réussite, donnez à vos élèves quelques objectifs de photo à prendre - une petite liste de sujets types. Décrivez les photos ou montrez des exemples réels de photo que vous désirez qu'ils prennent. Evitez de leur fixer des objectifs trop ambitieux. Faites-les se concentrer sur quelques types uniquement.
4. Ayez des assistants qualifiès pour aider vos élèves à préparer le matériel photographique pour la plongée, à diriger leur flash sous l'eau, à estimer les temps d'exposition, à faire les mises au point, à trouver des sujets. Les assistants peuvent également aider lors des activités pré et post-plongée et fournir une supervision supplémentaire.
5. Rappelez à vos élèves de ne pas bloquer leur respiration lorsqu'ils prennent des photos sous-marine. Rappelez-leur également d'éviter d'endommager accidentellement l'environnement aquatique. Insistez sur le bon contrôle de la flottabilité et sur la conscience de leur entourage.
6. Regardez les photos que vos élèves ont prises le plus rapidement possible après la plongée et faites des critiques constructives afin qu'ils s'améliorent.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Préparation et assemblage de l'appareil photo sous-marin
- S'équiper

- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Faire un rouleau de film complet (photos macros ou sujets fixes)
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Entretien post-plongée et désassemblage de l'appareil photo sous-marin
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises Pour la Macrophotographie

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Préparer et assembler tout son matériel de prise de vue pour la macrophotographie.**
2. **Régler la vitesse d'obturation, l'ouverture et faire la mise au point pour la macrophotographie.**
3. **Cadrer et faire une pellicule entière de macrophotographies sous-marines.**
4. **Varier l'exposition pour chaque type de photos prises sous l'eau en changeant la distance flash-sujet ou avec un appareil automatique, en changeant la valeur du nombre ISO (ASA).**
5. **Composer chaque photo macro en prenant en considération l'angle du flash, la position de l'appareil, la position du sujet, la totalité de l'image, le premier plan, l'arrière plan, et la complémentarité des couleurs.**

Performances Requises Pour la Photo de Sujets Fixes

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Préparer et assembler tout son matériel de prise de vue.**
2. **Régler la vitesse d'obturation et l'ouverture (si approprié) pour une exposition basée sur la lecture d'une cellule manuelle, sur la sensibilité du film ou sur la programmation automatique.**
3. **Faire la mise au point en faisant varier la distance sujet/appareil ou en utilisant la bague de mise au point.**
4. **Cadrer et faire une pellicule complète de photos sous-marines de sujets fixes.**
5. **Varier l'exposition pour chaque type de photos prises sous l'eau en modifiant soit la vitesse d'obturation soit l'ouverture du diaphragme (si approprié).**

6. **Composer chaque photo de sujet(s)fixe(s)en prenant en considération la position de l'appareil, la position du sujet, la totalité de l'image, le premier plan, l'arrière plan et la complémentarité des couleurs.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Photographie sous-Marine du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - donnez à vos élèves une petite liste de sujets types.
3. Préparation et assemblage du matériel de prise de vue sous-marin - Assistez les élèves en fonction de leur propre matériel photo (Ceci peut être fait avant d'arriver ou sur le lieu de plongée.)
4. S'équiper.
5. Contrôle de sécurité pré-plongée -DLBAG.
6. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
7. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Equilibrer les espaces aériens.
8. Faire un rouleau de film complet - Dites aux élèves de réaliser les sujets types de la liste pour remplir les performances requises.
9. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.
10. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
11. Débriefing - Discutez avec vos élèves des techniques et revoyez les objectifs à atteindre. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Photographie sous-Marine. 11. Désassemblage et entretien post-plongée du matériel photo sous-marin.
12. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Profonde

(Plongée requise pour le brevet Advanced Open Water Diver)

Considérations générales pour le milieu naturel

1. Dans le cadre de cette formation, une plongée profonde est définie comme une plongée réalisée entre 18 et 30 mètres. **La profondeur maximale est de 30 mètres, pour les plongeurs Juniors (12-14 ans), la profondeur maximale est de 21 mètres.**
2. **Les élèves doivent être accompagnés par un Instructeur PADI en statut actif à un ratio maximum de 8 élèves pour un Instructeur - 8:1. Ce ratio ne peut pas être augmenté en utilisant des assistants qualifiés. L'Instructeur doit être dans l'eau et superviser directement les activités de la plongée.**
3. Il est recommandé d'avoir des assistants qualifiés pour vous aider lors de la formation dans l'eau. Un assistant peut accompagner la première équipe de binômes lors de sa descente le long du bout de référence et organiser le groupe lorsque les autres descendent. Un autre assistant peut rester sur le bateau ou sur la côte pour assister les élèves et pour s'occuper des procédures de mise à l'eau et de sortie.
4. **Les élèves doivent planifier et réaliser leur Plongée Profonde en utilisant la Table de Plongée Loisir.**
5. Du fait de la nature de la plongée profonde, soyez attentif aux risques potentiels comme l'hypothermie, la narcose à l'azote, le contrôle de la flottabilité en eau profonde, ainsi que le stress et l'anxiété.
6. Si possible, arrangez-vous pour que vos élèves descendent et remontent à l'aide d'un bout de référence leur servant de repère visuel ou tactile. Ceci permet d'exercer un meilleur contrôle et diminue l'angoisse des élèves lorsqu'ils se retrouvent en pleine eau.
7. Pour l'exercice de comparaison des profondimètres en profondeur, prenez différents modèles - ordinateurs de plongée, profondimètre capillaire, différents modèles à tube de bourdon, etc.
8. Pour les exercices chronométrés, les tâches peuvent comprendre:
    a. Le calcul d'un profil de plongée en utilisant la TPL.
    b. Le calcul d'un problème mathématique.
    c. L'assemblage d'un puzzle.
    d. L'ouverture d'un cadenas à combinaison.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Tâche chronométrée en surface
- Assemblage et positionnement de l'équipement d'urgence (si approprié)

- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Tâche chronométrée au fond
- Comparaisons des profondimètres/orinateurs en profondeur
- Exploration
- Remontée - palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Réaliser une descente en utilisant une référence tactile ou visuelle (bout ou pente du fond).**
2. **Comparer les temps nécessaires pour réaliser une tâche précise en surface et en profondeur.**
3. **Comparer les indications de son propre profondimètre avec celles de l'Instructeur et/ou des autres élèves.**
4. **Remonter à une vitesse maximale de 18 mètres par minute en utilisant un profondimètre et un chronomètre (ou un ordinateur de plongée).**
5. **Réaliser un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres avant de faire surface.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée Profonde du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Revoyez la façon de calculer des plongées sans palier de décompression et les procédures de descente et de remontée. Discutez des facteurs limitant la plongée profonde (quantité d'air et/ou temps de plongée). Demandez aux élèves de noter les effets de l'augmentation de densité de l'air sur leur consommation.
3. Tâche chronométrée en surface - Pour comparaison ultérieure, faites exécuter la tâche par les élèves en surface et notez le temps mis par chaque d'eux.
4. Assemblage et positionnement de l'équipement d'urgence - Demandez aux élèves de vous aider à préparer les bouts de référence, les flotteurs de surface ainsi que la bouteille de secours en cas de décompression d'urgence (si approprié).

5. S'équiper - assurez-vous que les élèves ont une ardoise immergeable sur laquelle ils ont inscris les limites de temps de non-décompression et de profondeur, la table TPL, un chronomètre et un profondimètre ou un ordinateur de plongée.
6. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
7. Mise à l'eau.
8. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Maintenir le contact avec son binôme.
    d. Se servir du bout de référence ou de la pente du fond comme guide visuel (descendre les pieds en premier, si possible).
    e. Equilibrer les espaces aériens.
9. Tâche chronométrée en profondeur - Refaire au fond la même tâche qu'en surface et notez le temps mis par chaque élève.
10. Comparaison des profondimètres en profondeur - Demandez aux élèves d'inscrire sur leur ardoise les indications des profondimètres: celles de l'Instructeur, de leur binôme, de leur propre profondimètres, etc.
11. Exploration - en fonction du temps et de la quantité d'air disponible.
12. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler la flottabilité et déterminer la vitesse de remontée en utilisant le profondimètres/chronomètre ou l'ordinateur de plongée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres. Démontrer comment utiliser la bouteille de secours en cas de décompression d'urgence, si approprié.
13. Sortie de l'eau.
14. Débriefing.
    a. Comparez les exercices chronométrés - en surface et en profondeur.
    b. Commentez les différences/similitudes de son propre profondimètre avec celui de l'Instructeur et celui de son binôme.
    c. Comparez la consommation d'air en plongée profonde par rapport à celle des plongées peu profondes.
    d. Discutez des facteurs limitant la plongée - était-ce le temps ou la quantité d'air?
    e. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Plongée Profonde.

15. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Recherche et Récupération d'Objets

Considérations générales pour le milieu naturel

1. La profondeur recommandée pour la plongée Adventure Dive de recherche et récupération d'objets est de 6-9 mètres.
2. La préparation du matériel et la pré-planification sont des étapes importantes pour cette plongée. Pensez à vous munir d'objets à récupérer et sachez où vous les placerez dans la zone de recherche établie.
    a. Pour le premier exercice, utilisez des objets de petite taille pouvant être remontés à la surface à la main (pièces de monnaie, lunettes de soleil, accessoires de cuisine, etc. - la taille dépendra de la visibilité.)
    b. Pour le deuxième exercice, utilisez un objet plus gros et plus lourd (seau rempli de sable /sédiments, briques, parpaing de béton, petite ancre de bateau, ceinture de plomb, pièces mécaniques, etc.) Le poids de l'objet doit être d'environ 11 kilogrammes et les élèves doivent le remonter à l'aide d'un parachute de relevage.
3. Si possible, immergez les objets à retrouver avant que les élèves n'arrivent sur le site. Sinon, demandez à un de vos assistants de le faire pendant que les élèves participent aux activités pré-plongée.
4. Les activités pré-plongée comprennent l'utilisation du compas et la pratique des schémas de recherche sur terre. Impliquez aussi les élèves dans les activités de planification de la plongée et demandez-leur d'aider à préparer les bouées, les bouts de référence et les parachutes de relevage.
5. En plus de placer les objets à récupérer, demandez aux assistants qualifiès de vous aider lors des activités pré-plongée et post-plongée. Ils peuvent également superviser les équipes pendant l'exécution de leur schéma de recherche, ainsi que pendant le gréement et relevage des objets depuis le fond jusqu'à la surface. Les assistants peuvent également vous aider à récupérer les objets que les plongeurs élèves n'ont pu localiser afin d'éviter de transformer le fond en décharge.
6. Dans certains cas, vous pourrez mieux évaluer les performances de vos élèves depuis la surface. Avant la plongée, distribuez à chaque équipe de binômes, une bouée de repérage de couleur différente reliée par un bout (une petite bouteille en plastique peinte de couleur vive fera très bien l'affaire). Observez les bouées de repérage depuis la surface pendant que les élèves réalisent les schémas de recherche et dites aux équipes de binômes de ramener en surface les objets retrouvés.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Pratique sur terre des schémas de recherche
- Pratique sur terre du gréement d'objet
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descanté
- Recherche dans une zone de surface limitée
- Recherche dans une zone de grande surface
- Gréer et soulever un objet
- Remontée et palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Procéder à une recherche méthodique, sur une zone d'environ 225 mètres carrés, pour retrouver des petits objets immergés.**
2. **Procéder à une recherche méthodique, sur une zone d'environ 900 mètres carrés (30 x 30 mètres) pour retrouver un objet immergé dont le poids apparent ne dépasse pas 10 kilogrammes.**
3. **Réaliser correctement en immersion les trois nœuds suivants: nœud de chaise, deux demi-clés, nœud d'écoute.**
4. **Utiliser correctement un parachute de relevage pour gréer et remonter à la surface en toute sécurité un objet dont le poids apparent ne dépasse pas 10 kilogrammes.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée de Recherche et Récupération d'Objets du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Expliquez où et comment les élèves doivent rechercher le petit et le plus gros objet.
3. Pratique des schémas de recherche.
    a. Demandez aux élèves de pratiquer à terre (ou sur le pont du bateau) le schéma de recherche circulaire. Attribuez à l'un des binômes le rôle de „pivot“ et à l'autre le rôle de „chercheur“.
    b. Pratiquer à terre (ou sur le pont du bateau) le schéma en „U“. Attribuez à l'un des équipiers le rôle de „navigateur“ et à l'autre le rôle de „chercheur“. Dites aux élèves de déterminer le temps approximatif/nombre de cycles de palmage nécessaires pour réaliser chaque jambage des „U“ du schéma.
4. Pratique du gréement d'objets - A terre (ou sur le pont du bateau), démontrez et faites pratiquer par les élèves les nœuds suivants: nœud de chaise, deux demi-clés, nœud d'écoute. Faites-les pratiquer le gréement d'un objet similaire à celui qui devra être récupéré.
5. S'équiper - Assurez-vous que chaque équipe de binômes est munie de:
    a. parachutes de relevage et bouts appropriés.
    b. marqueurs de balisage au fond.
    c. bouées de surface.
    d. bout pour la recherche circulaire.
6. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG
7. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement
8. Recherche dans une petite zone - Les binômes doivent rechercher et récupérer un petit objet qui aura été placé dans une zone prédéterminée d'environ 15 mètres sur 15.
    a. Les équipes délimitent la zone de recherche à l'aide de leurs bouées et pratiquent le schéma circulaire avec le bout pour retrouver le petit objet.
    b. Les équipes font surface et avertissent l'Instructeur dès que l'objet a été récupéré.

9. Recherche dans une grande zone - Les binômes doivent rechercher et récupérer un objet (dont le poids apparent est inférieur à 11 kilogrammes) qui aura été placé dans une zone prédéterminée d'environ 30 mètres sur 30.
    a. Les équipes délimitent la zone de recherche à l'aide de leurs bouées et commencent leur recherche avec le schéma en „U".
    b. Lorsque l'objet est retrouvé, les binômes le balise à l'aide d'une bouée de repérage.
10. Gréement et relevage d'un objet:
    a. Chaque élève grée le parachute de relevage en utilisant deux demi-clés et un nœud d'écoute.
    b. Les équipes relèvent ensuite l'objet à l'aide du parachute, ramènent l'objet à la surface et le sortent de l'eau.
11. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
12. Débriefing - Discutez sur la pratique des schémas de recherche circulaire et en „U" et sur l'utilisation des parachutes de relevage. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité en Recherche et Récupération d'Objet.
13. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: en Scooter sous-Marin (Diver Propulsion Vehicle-DPV)

Considérations générales pour le milieu naturel

1. La plongée en Scooter sous-Marin enseigne aux élèves les techniques de base pour le maniement et la conduite d'un scooter sous-marin. Il est recommandé que vous démontriez personnellement les techniques et supervisiez la pratique des plongeurs.
2. Si possible, choisissez un site de plongée où le fond est relativement plat. Cela fournira aux élèves un parcours plat à suivre et leur évitera des montées et des descentes rapides.
3. Mettez les élèves en garde contre les descentes et les remontées rapides avec le scooter. Vous pouvez leur faire faire des descentes/remontées normales (sans scooter) pour cette plongée.
4. Faites participer les élèves à la planification de la plongée. Discutez des techniques de mise à l'eau et des sorties avec le scooter. Conseillez aux élèves de bien réfléchir aux procédures à utiliser.
5. Sous votre surveillance, demandez à vos élèves de préparer leur scooter et faites-les déterminer le point de retour.
6. Si possible, ayez des assistants qualifiés pour vous aider lors des activités pré et post-plongée. Ils peuvent aider dans la préparation des scooters et superviser les mises à l'eau et les sorties des élèves.

Aperçu des exercices

- Révisions de Connaissances
- Préparation du scooter
- Briefing et s'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau appropriée avec le scooter
- Utilisation du scooter à la surface
- Descente appropriée avec le scooter
- Navigation correcte et stable
- Ajustement de la profondeur
- Tourner
- Navigation en Tandem
- Parking
- Remorquage d'un scooter
- Exploration avec le scooter
- Remontée Sortie appropriées avec le scooter
- Sortie appropriées avec le scooter et palier de sécurité
- Procédures post-plongée
- Débriefing

- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Démontrer la préparation pré-plongée correcte du scooter utilisé en cours.**
2. **Démontrer une mise à l'eau appropriée aux conditions présentes avec un scooter.**
3. **Démontrer comment utiliser le scooter en surface: maintenir une bonne position du corps, éviter de bloquer l'hélice, nager avec masque et tuba moteur en route, et conduire en tandem avec un binôme.**
4. **Démontrer comment faire une descente correcte avec le scooter.**
5. **Démontrer comment manœuvrer sous l'eau, notamment: faire un trajet régulier et en ligne droite avec des changements de profondeur graduels et faire des virages en pivotant/sur l'aile.**
6. **Démontrer comment maintenir le contact avec le binôme lors de l'utilisation d'un scooter sous-marin.**
7. **Démontrer la capacité à suivre les règles de sécurité et les recommandations évoquées précédemment, avec un scooter sous-marin.**
8. **Démontrer comment faire une remontée adéquate et sortie de l'eau avec un scooter, dans les conditions présentes.**
9. **Démontrer le bon entretien après la plongée, du scooter utilisé pendant le cours.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée en Scooter sous-Marin (Diver Propulsion Vehicle-DPV) du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Préparation du scooter - Montrez aux élèves les techniques spécifiques d'assemblage, de fermeture étanche et de contrôle.
3. Briefing - Evaluez les conditions, revoyez les techniques d'entrée et de sortie de l'eau ainsi que les exercices à effectuer avec le scooter.
4. S'équiper et Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
5. Mise à l'eau - Adaptée à l'environnement.
6. Utilisation du scooter en surface - Démontrez et faites pratiquer par les élèves les techniques de base d'utilisation, nage avec masque et tuba moteur en route, et conduite en tandem.

7. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Maintenir le contact avec son binôme.
    d. Equilibrer les espaces aériens.
8. Pratique des exercices sous l'eau - Démontrez et faites pratiquer par les plongeurs la conduite régulière et en ligne droite, l'ajustement de la profondeur, les virages, la conduite en tandem, le stationnement et les procédures en cas de panne.
9. Exploration - si le temps/la réserve d'air le permettent.
10. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée). Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée tout en maintenant le scooter (pensez éventuellement à faire faire aux élèves une remontée normale, sans scooter).
11. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
12. Procédures post-plongée - Revoir les procédures d'entretien du scooter.
13. Débriefing - Parlez des performances du scooter et de la navigation avec un scooter. Insistez sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité Scooter sous-Marin (Diver Propulsion Vehicle-DPV).
14. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: en Vêtement Etanche

Considérations générales pour le milieu naturel

1. **Les élèves qui n'ont jamais utilisé de vêtement étanche doivent réaliser une séance de formation en milieu protégé avant la plongée en vêtement étanche (se reporter à la section Un concernant les performances requises pour cette séance).** Cette séance permettra aux élèves n'ayant jamais utilisé de vêtement étanche de pratiquer des exercices importants et d'apprendre à contrôler leur flottabilité.
2. **Les élèves doivent obligatoirement être équipés d'un gilet durant leur plongée Adventure Dive en vêtement étanche.**
3. Dites aux élèves de se familiariser avec le vêtement étanche de leur binôme (plus particulièrement en ce qui concerne le gonflage et la purge d'air).
4. Vérifiez si le sous-vêtement (souris) porté par chaque élève est bien adapté (s'ils en sont équipés). Les élèves doivent avoir une isolation thermique adaptée à la température de l'eau.
5. Insistez sur l'importance d'un lestage correct. Les élèves doivent être capables de faire un palier de sécurité à 5 mètres à la fin de leur plongée.

6. Pendant le briefing, rappelez aux plongeurs comment éviter le placage du vêtement étanche durant la descente et comment ajuster le volume d'air dans leur vêtement étanche pour contrôler leur flottabilité.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité avec le vêtement étanche
- Descente
- Flottabilité nulle - Pivot
- Flottabilité nulle - Ludion
- Exploration
- Remontée - palier de sécurité
- Enlever et replacer le scaphandre et le système de lestage en surface
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Mettre et retirer son vêtement étanche avec l'aide d'un autre plongeur.**
2. **Ajuster son lestage pour être en flottabilité nulle en surface avec le gilet et le vêtement étanche complètement dégonflés et en fin d'inspiration normale.**
3. **Faire une descente contrôlée en évitant le placage du vêtement.**
4. **Se mettre en flottabilité nulle en réalisant le pivot sur les palmes, ou lorsque c'est approprié sur un autre point de contact, pendant une minute.**

5. **Se mettre en flottabilité nulle en réalisant le ludion près du fond (sans mouvement des palmes ni des bras) pendant une minute.**
6. **Maintenir une flottabilité nulle pendant toute la plongée, en évitant de soulever les sédiments ou de toucher le fond.**
7. **Réaliser une remontée du fond en flottabilité contrôlée à une vitesse ne dépassant pas 18 mètres par minute.**
8. **Réaliser un palier de sécurité d'au moins 3 minutes à 5 mètres.**
9. **Enlever et remettre en surface le scaphandre et le système de lestage (si utilisé).**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Plongée en Vêtement Etanche du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.
2. Briefing - Revoyez les techniques de contrôle de la flottabilité.
3. S'équiper.
4. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG. Vérifier que la fermeture éclair étanche est bien fermée.
5. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
6. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Ajouter de l'air dans le vêtement pour éviter le placage du vêtement.
    d. Utiliser le bout de référence comme guide tactile ou visuel (si possible, descendre les pieds en premier).
    e. Equilibrer les autres espaces aériens.
7. Flottabilité nulle par le pivot - Demandez à vos élèves d'ajuster une flottabilité nulle et de pivoter sur le bout de leurs palmes ou un autre point de contact pendant une minute, en contrôlant leur flottabilité avec leur respiration.
8. Flottabilité nulle par le ludion - Demandez à vos élèves d'ajuster une flottabilité nulle et de faire le ludion sans bouger près du fond pendant une minute.
9. Exploration - Contrôler la flottabilité.
10. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente pour chaque plongée)
    a. Contrôler la flottabilité et surveiller la vitesse de remontée. Utiliser un bout de référence, si approprié.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.

11. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement.
12. Débriefing - Revoyez les techniques particulières à la plongée en vêtement étanche. Insister sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité de Plongée en Vêtement Etanche.
13. Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Plongée Adventure Dive: Vidéographie sous-Marine

Considérations générales pour le milieu naturel

1. L'accent est mis sur les rudiments du maniement et de l'entretien du matériel vidéo, en plus de la prise de vue stable. Un des buts de ce programme est d'apprendre aux élèves à utiliser leur matériel sans abîmer l'environnement. Dites à vos élèves de faire attention de ne pas endommager accidentellement l'environnement aquatique. Insistez sur le contrôle de la flottabilité et la conscience des alentours.
2. Les élèves peuvent se présenter avec du matériel vidéo différent. Si possible, il est recommandé de les laisser utiliser leur propre matériel pendant le cours.
3. Pour augmenter les chances de réussite, donnez à vos élèves une liste de sujets vidéo types. Décrivez ce que vous désirez voir ou montrez des exemples de vidéos similaires à ceux que vous désirez qu'ils prennent. Evitez de leur fixer des objectifs trop ambitieux. Faites-les se concentrer sur quelques prises de vue. 3. Faites pratiquer vos élèves à la profondeur la plus faible possible, ce qui permet un temps de plongée plus long pour pratiquer et de meilleures conditions d'éclairage pour le tournage.
4. Ayez des assistants certifiés pour aider les plongeurs à préparer leur ensemble vidéo pour la plongée et trouver/servir de modèles durant la plongée. Les assistants certifiés peuvent aussi aider lors des activités générales pré- et post-plongée, ainsi que procurer une supervision supplémentaire.
5. Regardez les vidéos que vos élèves ont prises le plus rapidement possible après la plongée et faites des critiques constructives pour qu'ils s'améliorent.

Note: Les Plongeurs Juniors âgés de 10 à 11 ans, peuvent participer à cette plongée. La profondeur maximale pour cette tranche d'âge est de 12 mètres. Vous devez directement superviser les jeunes enfants à un ratio maximum de 4:1 avec pas plus de deux élèves sur les quatre, âgés de 10 à 11 ans.

Aperçu des exercices

- Révisions de Connaissances
- Préparation de l'ensemble vidéo
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau - récuperation de l'ensemble vidéo
- Descente
- Prises de vue avec le l'ensemble vidéo
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Démontage du matériel vidéo
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Performances Requises

A la fin de cette plongée, l'élève sera capable de:

1. **Préparer correctement un matériel vidéo pour utilisation.**
2. **Effectuer un contrôle rigoureux de son matériel vidéo avant la plongée.**
3. **Entrer dans l'eau de façon appropriée avec le matériel vidéo.**
4. **Maintenir une flottabilité correcte pendant la plongée avec le matériel vidéo.**
5. **Contrôler l'air, la profondeur, le temps et la direction régulièrement pendant la plongée avec le matériel vidéo.**
6. **Effectuer les techniques de tournage de base de la vidéographie sous-marine comprenant - Maintenir le caisson de façon stable tout en étant à la verticale, assis, allongé, à genoux et en déplacement; faire des mouvements lents de la caméra, éviter les erreurs classiques et utiliser le meilleur angle „général“ pour faire des prises de vue.**
7. **Faire une sortie de l'eau adaptée avec le matériel vidéo.**
8. **Donner les précautions d'usage pour le matériel vidéo après la plongée.**
9. **Démonter le matériel vidéo sous-marin.**

Techniques et séquences recommandées pour la formation

1. Révision des Connaissances - Commentez les questions des Révisions des Connaissances issues du chapitre Vidéographie sous-Marine du Multimédia ou du manuel Adventures In Diving.

2. Préparation du matériel vidéo - Aidez les élèves à assembler leur matériel vidéo et démontrez comment pratiquer un contrôle pré-plongée du matériel.
3. Briefing - donnez à vos élèves une petite liste de sujets vidéo types et discutez des angles de prise de vue. Revoyez les options de mise à l'eau et de sortie avec le matériel vidéo.
4. S'équiper.
5. Contrôle de sécurité pré-plongée - DLBAG.
6. Mise à l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement, soit avec le matériel vidéo, soit en fixant le matériel vidéo dans l'eau pour le récupérer ensuite.
7. Descente.
    a. Noter l'heure et la pression de l'air dans la bouteille.
    b. Contrôler sa flottabilité - ne pas descendre plus vite que le binôme, l'assistant ou l'Instructeur.
    c. Contrôler le matériel vidéo pendant la descente.
    d. Equilibrer les espaces aériens.
8. Prises de vue avec le matériel vidéo - guidez les élèves à pratiquer les prises de vue suivantes:
    a. Prise de vue avec le matériel vidéo tout en étant debout, assis, à genoux, allongé et en nageant.
    b. Maintenir la prise de vue de façon stable, rester proche du sujet en utilisant un angle de vue dirigé vers le haut, maintenir la prise de vue pendant 5 à 12 secondes et maintenir des mouvements lents et stables de la caméra.
    c. Tout en faisant les prises de vue, contrôler fréquemment la profondeur, le temps, la réserve d'air, la direction et maintenir une flottabilité correcte.
9. Remontée - Palier de sécurité. Rappelez le plongeur S.A.F.E. (Slow Ascent From Every dive - remontée lente à la fin de chaque plongée).
    a. Contrôler la flottabilité et vérifier la vitesse de remontée.
    b. Faire un palier de sécurité - au moins de 3 minutes à 5 mètres.
10. Sortie de l'eau - Adaptée aux conditions de l'environnement, soit avec le matériel vidéo, soit en fixant le matériel vidéo dans l'eau pour le récupérer ensuite.
11. Précaution post-plongée et démontage du matériel vidéo.
12. Débriefing - Discutez des techniques particulières et revoyez les objectifs de la plongée. Insister sur la nécessité de s'inscrire à un cours de Spécialité en Vidéographie sous-Marine. 13 Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive.

Appendice

Fiche de participation au Programme Adventures in Diving [10090F]
Attestation de formation pratique aux plongées Adventure Dive
Révision Rapide
Qu'avez-vous répondu?

La reproduction partielle de l'appendice, par les membres PADI dans le cadre d'une formation PADI, est autorisée, sauf pour la revente ou le profit personnel. Aucune autre reproduction de ce guide n'est autorisée sans l'accord écrit de PADI.

FICHE DE PARTICIPATION AU PROGRAMME ADVENTURES IN DIVING

(à usage exclusif des Instructeurs PADI)

SVP: ECRIRE LISIBLEMENT OU TAPER A LA MACHINE

Nom / Prénom _____

Adresse _____

Pays _____ Code Postale _____ Ville _____

E-mail _____ Date de naissance (J/M/A) _____ Sexe ❑ M ❑ F

Tel. priv. (_____) _____ Tel. prof. (_____) _____ Fax (____) _____

Notes à l'attention de l'Instructeur PADI

- Cette fiche est réservée à l'usage exclusif des instructeurs. A conserver dans vos archives. Elle ne doit *pas* être envoyée à PADI pour l'obtention du brevet Adventures in Diving.
- Utilisez cette fiche pour garder une preuve d'obtention par le plongeur élève, des conditions requises pour les cours.
- Référez-vous au "Guide de l'Instructeur pour le Programme Adventures in Diving" contenu dans votre *Manuel de l'Instructeur* PADI pour les standards généraux du cours et pour la liste complète des conditions requises de certification.

Plongée en Altitude

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

AWARE - Identification des Poissons

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée depuis un Bateau

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée Profonde (Plongée requise pour le brevet Advanced Open Water Diver)

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Scooter Sous-Marin

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée en Dérive

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Translation by PADI Europe
© International PADI, Inc. 2003

Plongée en Vêtement Etanche

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée à l'Air Enrichi

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée à Multiniveaux et avec Ordinateur de Plongée

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée de Nuit

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Maîtrise de la Flottabilité

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Recherche et Recupération d'Objets

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Naturalisme Sous-Marin

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée d'Orientation Sous-Marine (Plongée requise pour le brevet Advanced Open Water Diver)

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Photographie Sous-Marine

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Vidéographie Sous-Marine

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

Plongée sur Epave

Date de réalisation de la plongée _____ Nom de l'Instructeur * _____ No. PADI _____

Signature du plongeur ** _____ Date _____

* Nom et numéro de l'instructeur PADI certifiant que les conditions requises ont été atteintes. La confirmation provient des Attestations de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive se trouvant dans le carnet de plongée du plongeur PADI.

** "Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour cette Plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur ce type de plongée et qu'un cours de Spécialité PADI sur ce thème est fortement recommandé."

Translation by PADI Europe
© International PADI, Inc. 2003

Attestation de Formation Pratique aux Plongées Adventure Dive

Notes pour le Plongeur

- Les plongées Adventure Dive vous permettent d'explorer vos domaines d'intérêts en plongée, de gagner de l'expérience, d'apprendre de nouvelles techniques et d'augmenter votre conscience dans l'environnement subaquatique. Vous commencez votre formation en choisissant les plongées que vous désirez réaliser sous les conseils de votre Instructeur PADI.

- Seuls les Instructeurs PADI renouvelés et en statut actif peuvent certifier les plongeurs Adventure Diver et Advanced Open Water Diver PADI. Avant de commencer la formation, votre Instructeur vous fera remplir le formulaire de Déclaration Médicale PADI. Il vous sera peut-être nécessaire de consulter un médecin avant de participer aux plongées en milieu naturel.

- Pour recevoir le crédit pour une plongée Adventure Dive, vous devez réaliser avec succès toutes les performances requises et compléter la Révision des Connaissances spécifique à la plongée. Votre Instructeur PADI reverra avec vous les informations importantes et vous aidera à accomplir les objectifs de la plongée.

- Les Attestations de Formation Pratique aux Plongées Adventure Dive suivantes vous permettent de consigner votre réalisation. Ces attestations de formation servent de documents officiels - Gardez-les en sécurité dans votre carnet de plongée PADI.

- Quand vous atteignez toutes les conditions requises pour une plongée Adventure Dive, votre Instructeur complétera les parties "Déclaration de l'Instructeur" et "Coordonnées de l'Instructeur" de l'attestation de formation. Vous signerez la "Déclaration du plongeur élève" et inscrirez la date.

- Réaliser trois plongées Adventure Dive au choix donne droit au brevet Adventure Diver PADI. Réaliser la plongée Profonde, la plongée d'Orientation sous-Marine et trois autres plongées Adventure Dive (total cinq plongées) donne droit au brevet Advanced Open Water PADI.

- Quand vous atteindrez les conditions requises pour un brevet, l'Instructeur PADI qui vous certifie vous aidera à obtenir une carte de certification.

NOTE: Chaque plongée Adventure Dive peut être comptée comme *la première plongée* du cours de Spécialité correspondant. Réciproquement, la Plongée 1 d'un cours de Spécialité PADI peut compter comme la plongée requise du programme Adventures in Diving. Demandez à votre Instructeur PADI la façon dont ceci s'applique à vous.

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

ENRICHED AIR

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Application pratique – analyse d'une bouteille d'air enrichi
- Remplir l'autocollant de contenu de la bouteille et le registre de gonflage
- Planification de la plongée – calculer la profondeur maximale et le temps de plongée, et régler l'ordinateur de plongée à l'air enrichi.
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Plongée dans les limites planifiées de profondeur et de temps
- Remontée - Palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée – Remplir l'Attestation de Formation Pratique de la Plongée Adventure Dive

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville / Pays _____

Téléphone / FAX / Email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée à l'air enrichi et qu'un cours complémentaire de Plongeur à l'air enrichi PADI est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

ALTITUDE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Comparaisons des profondimètres
- Exploration (si la réserve d'air/le temps le permette)
- Remontée - palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée en altitude et qu'un cours complémentaire de Plongeur en Altitude PADI est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

AWARE – IDENTIFICATION DES POISSONS

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Préparation de l'ardoise
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Observer et identifier les familles de poissons
- Enregistrer ce qui a été vu
- Croquis et description de poissons inconnus
- Remonter - Sortie
- Utiliser des ouvrages de référence pour identifier les poissons inconnus
- Débriefing et procédure post-plongée
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a davantage à apprendre sur l'identification des poissons et qu'un cours complémentaire PADI - AWARE - Identification des Poissons est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

A PARTIR D'UN BATEAU

Aperçu de la plongée

- Révisions des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité de pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau à partir du bateau
- Exploration pour le plaisir
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de la plongée depuis un bateau
- Rangement du matériel
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée à partir de bateau et qu'un cours complémentaire PADI de Plongées à partir de Bateau est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

PROFONDE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Tâche chronométrée en surface
- Assemblage et positionnement de l'équipement d'urgence
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Tâche chronométrée au fond
- Comparaisons des profondimètres en profondeur
- Exploration (si le temps/réserve d'air le permet)
- Remontée - palier de sécurité
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée profonde et qu'un cours complémentaire Plongées Profondes PADI est fortement re-commandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

EN SCOOTER SOUS-MARIN

Aperçu de la plongée

- Révisions des Connaissances
- Briefing
- Préparation du scooter et de l'équipement
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau appropriée avec le scooter
- Utilisation du scooter à la surface
- Descente appropriée avec le scooter
- Utilisation du scooter en immersion
- Ajustement de la profondeur et tourner
- Navigation en Tandem
- Parking et remorquage d'un scooter
- Exploration
- Remontée appropriées avec le scooter -palier de sécurité
- Débriefing et procédures post-plongée
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a davantage à apprendre sur la plongée en scooter sous-marin et qu'un cours complémentaire Plongeur en Scooter sous-Marin PADI est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

EN DERIVE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente en groupe
- Plongée en Dérive pour le plaisir
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée en dérive et qu'un cours complémentaire PADI de Plongées en Dérive est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

EN VETEMENT ETANCHE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité avec le vêtement étanche
- Descente
- Flottabilité nulle - Pivot
- Flottabilité nulle – Ludion
- Exploration pour le plaisir en vêtement étanche
- Remontée - palier de sécurité
- Enlever et replacer le scaphandre et le système de lestage à la surface
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée en vêtement étanche et qu'un cours complémentaire de Plongeur PADI en Vêtement Etanche est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

MULTINIVEAUX ET AVEC ORDINATEUR DE PLONGEE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Descente jusqu'au niveau le plus profond
- Remontée au deuxième niveau
- Remontée au palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée à multiniveaux et qu'un cours complémentaire PADI de Plongeur à Multiniveaux et avec Ordinateur de Plongée est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

NUIT

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Descente
- Accoutumance au fond
- Exercice de navigation
- Exploration (si le temps/la réserve d'air le permet)
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée de nuit et qu'un cours complémentaire PADI de Plongées de Nuit est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

MAITRISE DE LA FLOTTABILITE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Assemblage du système de lestage
- Pratique de la technique de visualisation
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Contrôle de la flottabilité pré-plongée
- Flottabilité neutre au cours de la descente
- Pratique du ludion
- Ajustement précis avec le contrôle de la respiration
- Jeu de la flottabilité
- Manœuvre près du fond sans le toucher
- Remontée - Palier de sécurité
- Contrôle de la flottabilité post-plongée
- Sortie de l'eau - Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur le contrôle de la flottabilité qu'un cours complémentaire PADI de Maîtrise de la Flottabilité est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

RECHERCHE ET RECUPERATION D'OBJET

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Pratique à terre des schémas de recherche
- Pratique à terre du gréement d'objet
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Recherche dans une zone de surface limitée
- Recherche dans une zone de grande surface
- Gréer et soulever un objet
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la recherche et la remontée d'objet en plongée et qu'un cours complémentaire PADI de Recherche et Remontée d'Objet est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

NATURALISTE SOUS-MARIN

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Identification des plantes aquatiques
- Identification et observation des animaux aquatiques invertébrés
- Identification et observation des animaux aquatiques vertébrés
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la vie aquatique et l'environnement sous-marin et qu'un cours complémentaire de Naturaliste sous-Marin PADI est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

ORIENTATION SOUS-MARINE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Utilisation du compas sur terre
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Evaluation de la distance/temps et vitesse de nage
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant les techniques d'orientation naturelle
- Navigation en ligne droite aller-retour sous l'eau en utilisant un compas
- Navigation selon un schéma carré sous l'eau avec un compas
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie de l'eau
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur l'orientation sous-marine et qu'un cours complémentaire PADI d'Orientation sous-Marine est fortement recommandée. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

PHOTOGRAPHIE SOUS-MARINE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Préparation et assemblage de l'appareil photo sous-marin
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau
- Faire un rouleau de film complet (photos macros ou sujets fixes)
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Entretien post-plongée et désassemblage de l'appareil photo sous-marin
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la photographie sous-marine et qu'un cours complémentaire PADI de Photographe sous-Marin est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

VIDEOGRAPHIE SOUS-MARINE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Préparation du matériel vidéo
- Briefing
- S'équiper
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DLBAG)
- Mise à l'eau - récupération du matériel vidéo
- Prise de vue avec le matériel vidéo
  - Debout
  - Assis
  - Allongé
  - En nageant
  - Maintenir de façon stable - à tout moment
  - Rester proche des sujets, utiliser un angle vers le haut
  - Prise de vue de 5 à 12 secondes en fonction du sujet - pour toutes les prises de vue
  - Mouvement lent et stable de la caméra - pour tous mouvements
  - Contrôle fréquent de la profondeur, du temps, de la réserve d'air et du lieu pendant toute la plongée
  - Maintenir une flottabilité correcte pendant toute la plongée
- Remontée - palier de sécurité
- Procédures post-plongée
- Démontage du matériel vidéo
- Débriefing et vison des prises de vue
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la vidéographie sous-marine et qu'un cours complémentaire PADI de Vidéographe sous-Marin est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Attestation de Formation Pratique de Plongée Adventure Dive PADI

Plongée Adventure Dive:

SUR EPAVE

Aperçu de la plongée

- Révision des Connaissances
- Briefing
- Contrôle de sécurité pré-plongée (DBLAG)
- Mise à l'eau
- Orientation sur l'épave
- Retour au point de remontée
- Remontée - Palier de sécurité
- Sortie
- Débriefing
- Enregistrer la plongée - Remplir l'Attestation de Formation Pratique

Déclaration de l'Instructeur

"Je certifie que l'élève a complété avec satisfaction les Révisions des Connaissances et réalisé avec succès les Performances Requises de la Plongée Adventure Dive PADI (conformément au Guide de l'Instructeur PADI pour le Programme Adventures in Diving). Je suis un Instructeur PADI en statut enseignant actif et j'ai renouvelé mon adhésion pour l'année en cours."

Nom de l'Instructeur _____
Prénom Nom de Famille

Signature de l'Instructeur _____

N° PADI _____ Date d'achèvement de la plongée _____
Jour/mois/année

Coordonnées de l'Instructeur (Ecrire lisiblement SVP)

Adresse postale de l'Instructeur _____

Code Postal / Ville _____ Pays _____

Téléphone / FAX / email _____

Déclaration du Plongeur élève

"Je certifie avoir réalisé toutes les Performances Requises pour la plongée Adventure Dive. Je suis conscient qu'il y a encore beaucoup de choses à apprendre sur la plongée sur épave et qu'un cours complémentaire PADI de Plongeur sur Epave est fortement recommandé. Je m'engage aussi à respecter les consignes de sécurité PADI pour la pratique de la plongée sous-marine."

Signature de l'élève _____ Date _____
Jour/mois/année

Nom _____ Date _____

Révision Rapide

Avant de réaliser les plongées Adventure Dive, faisons une révision pour nous assurer que vos connaissances de base de la plongée sont à jour. La Révision Rapide revoit les concepts que vous avez appris lors de votre cours Open Water Diver. Si vous avez terminé votre cours Open Water Diver récemment, ceci sera une simple remise à jour. S'il y a un certain temps depuis votre certification, la Révision Rapide vous aidera à rafraîchir votre mémoire mais aussi à vous mettre à jour avec les changements et à vous aviser des sujets nécessaires à revoir avec votre Instructeur.

1. Vous devez équilibrer vos oreilles et autres espaces aériens pendant la descente:
   - ❑ a. seulement lorsque vous ressentez une gêne.
   - ❑ b. environ tous les mètres *avant* de ressentir une gêne.

2. Si vous ressentez une gêne dans l'oreille pendant la descente, remontez jusqu'à ce qu'elle disparaisse, essayez d'équilibrer de nouveau et continuez à descendre lentement si les oreilles s'équilibrent. Ne jamais continuer à descendre si vous ne pouvez pas équilibrer.
   - ❑ Vrai ❑ Faux

3. La règle la plus importante en plongée scaphandre est: Respirer continuellement et ne jamais retenir sa respiration.
   - ❑ Vrai ❑ Faux

4. En cas de gêne ou de douleur durant la remontée causée par une dilatation de l'air dans un espace aérien de votre corps:
   - ❑ a. ralentissez ou arrêtez votre remontée et donnez le temps à l'air bloqué de s'échapper.
   - ❑ b. continuez la remontée; l'air forcera un passage pour s'échapper.

5. Si vous commencez à frissonner sous l'eau, augmentez votre activité pour vous réchauffer.
   - ❑ Vrai ❑ Faux

6. En cas d'essoufflement sous l'eau, vous devez:
   - ❑ a. arrêter, respirer et vous reposer.
   - ❑ b. remonter rapidement à la surface et demander de l'aide.

7. La planification d'une plongée doit comprendre (cochez toutes les bonnes réponses).
   - ❑ a. Les procédures en cas d'urgence.
   - ❑ b. Les limites maximales de temps et de profondeur.
   - ❑ c. Le rappel des procédures de communication.

8. Si vous perdez le contact avec votre binôme, la recommandation *générale* est de:
   - ❑ a. le chercher sous l'eau pendant maximum une minute, puis faire surface pour le retrouver.
   - ❑ b. le chercher sous l'eau pendant maximum quinze minutes, puis faire surface pour le retrouver.

9. Si vous êtes fatigué et pris dans un courant en surface quand vous plongez à partir d'un bateau, vous devez faire signe pour demander de l'aide, établir votre flottabilité, vous reposer et reprendre votre souffle en attendant que l'on vienne vous chercher.
   - ❑ Vrai ❑ Faux

10. Parmi les précautions suivantes, lesquelles réduisent le risque d'être blessé accidentellement par un animal aquatique? (cochez toutes les bonnes réponses).
    - ❑ a. N'agacez ou ne dérangez jamais intentionnellement un animal.
    - ❑ b. Ne regardez jamais sous une roche en surplomb.
    - ❑ c. Déplacez-vous lentement et prudemment, en faisant attention où vous mettez les mains, genoux et pieds.
    - ❑ d. Si vous ne savez pas de quoi il s'agit, n'y touchez pas!

11. Si vous êtes accidentellement emmêler, vous devez:
    - ❑ a. gonfler votre gilet pour vous libérer.
    - ❑ b. éviter de vous tourner et de vous débattre, agir lentement et avec précaution pour vous dégager.

12. Pour prévenir les problèmes sous l'eau, plongez en respectant les limites de votre expérience et formation.
    - ❑ Vrai ❑ Faux

13. Si vous tombiez en panne d'air à une profondeur de 10 mètres et que votre binôme ne serait pas directement disponible, votre meilleure solution serait:
    - ❑ a. faire une remontée d'urgence en flottabilité positive.
    - ❑ b. faire une remontée d'urgence contrôlée.

14. Sauf spécification différente de la législation locale, vous devez ne pas vous éloigner à plus de _____ d'un pavillon de plongée, alors que les navigateurs et les skieurs nautiques doivent rester à _____ du pavillon de plongée.
    - ❑ a. 15 mètres / 30-60 mètres
    - ❑ b. 8 mètres / 15-30 mètres

15. Vous évitez les problèmes liés à l'air contaminé, en faisant remplir vos bouteilles uniquement par une station de gonflage professionnelle et homologuée.
    - ❑ Vrai ❑ Faux

16. Si vous commencez à ressentir les effets de la narcose à l'azote, vous devez:
    - ❑ a. remonter à une profondeur inférieure.
    - ❑ b. ralentir votre descendre jusqu'au moment où ils disparaissent.

17. Pour prévenir la narcose à l'azote:
    - ❑ a. évitez les plongées profondes.
    - ❑ b. descendez lentement.

18. Dépasser les limites établies de temps et/ou de profondeur peut engendrer _____ durant la remontée, ce qui provoque la maladie de décompression.
    - ❑ a. la formation de bulles dans les tissus de l'organisme
    - ❑ b. la circulation sanguine au niveau de la peau

19. Les signes et symptômes de la maladie de décompression comprennent: (cochez toutes les bonnes réponses).
    - ❑ a. engourdissements et picotements
    - ❑ b. euphorie
    - ❑ c. douleurs, généralement dans les articulations et les membres

20. Un plongeur suspect d'être victime d'une maladie de décompression doit:
    - ❑ a. attendre au moins 6 heures avant de replonger.
    - ❑ b. arrêter la plongée, respirer de l'oxygène et demander l'assistance médicale d'urgence.

21. Les procédures de premiers soins en cas de la maladie de décompression et de surpression pulmonaire comprennent: la prévention et le traitement de l'état de choc, l'administration d'oxygène et, si nécessaire, la réanimation cardio-pulmonaire.

❑ Vrai ❑ Faux

22. Les tables et ordinateurs de plongée:

❑ a. appliquent un modèle mathématique pour déterminer les limites théoriques de temps de plongée.
❑ b. donnent la quantité réelle d'azote dans l'organisme.

23. Evitez de plonger aux limites maximales des tables ou ordinateurs de plongée parce que:

❑ a. vous risquez plus facilement de tomber en panne d'air.
❑ b. les gens ont une susceptibilité différente à la maladie de décompression.

24. Une plongée sans palier, sans décompression signifie:

❑ a. que vous ne tomberez jamais en panne d'air.
❑ b. que vous planifiez les plongées avec les tables et ordinateurs pour pouvoir remonter directement en surface si nécessaire.

25. Quand vous faites une plongée successive, il est nécessaire de tenir compte de l'excès d'azote résiduel de la première plongée, dans votre organisme.

❑ Vrai ❑ Faux

26. La définition "formelle" du temps de plongée est:

❑ a. du début de la descente jusqu'au début de la remontée directe vers le palier de sécurité/surface.
❑ b. du moment où vous arrivez sur le fond jusqu'au moment où vous arrivez en surface.

27. Si vous planifiez avec la TPL trois plongées ou plus en une journée et que votre groupe de pression après la deuxième plongée est Y, vous devez attendre un minimum de _____ entre toutes les plongées suivantes.

❑ a. 1 heure
❑ b. 3 heures

28. Après une plongée à 18 mètres pendant 30 minutes, suivie par un intervalle de surface de 30 minutes et une plongée successive à 16 mètres pendant 28 minutes, votre groupe de pression final sera:

❑ a. R ❑ b. P ❑ c. O ❑ d. T

29. Après une plongée à 17 mètres pendant 42 minutes, suivie par un intervalle de surface de 42 minutes et une plongée successive à 17 mètres pendant 29 minutes, votre groupe de pression final sera:

❑ a. X ❑ b. T ❑ c. V ❑ d. U

30. Un palier de sécurité est une pause dans la remontée à _____ pendant _____ minutes.

❑ a. 5 mètres, 3 minutes ou plus.
❑ b. 3 mètres, 1 minute.

31. Faites toujours un palier de sécurité si: (cochez toutes les bonnes réponses)

❑ a. vous avez plongé à 30 mètres ou plus.
❑ b. votre plongée a eu lieu dans des conditions de mauvaise visibilité.
❑ c. votre groupe de pression de fin de plongée est à trois groupes de pression de la limite de non-décompression.

32. Si vous dépassez accidentellement une limite de non-décompression de moins de 5 minutes, vous devez:

❑ a. remonter lentement jusqu'à 5 mètres et faire un palier de 8 minutes avant de faire surface et attendre au moins 6 heures avant de replonger.
❑ b. remonter directement à la surface sans dépasser la vitesse de 18 mètres par minute.

33. Si vous dépassez accidentellement la limite de non-décompression de plus de 5 minutes, vous devez remonter lentement jusqu'à 5 mètres et faire un palier au moins de 15 minutes (si la réserve d'air le permet) et attendre au moins 24 heures avant de replonger.

❑ Vrai ❑ Faux

34. En eau froide ou dans des conditions fatigantes, planifiez votre plongée comme si la profondeur était:

❑ a. 4 mètres de moins que la profondeur réelle.
❑ b. 4 mètres de plus que la profondeur réelle.

Si vous ne comprenez pas l'une ou l'autre de ces questions, consultez le *Multimédia* ou le *Manuel Open Water Diver* PADI, ou voyez votre Instructeur.

Qu'avez-vous répondu?

1. b; 2. Vrai; 3. Vrai; 4. a; 5. Faux. Le tremblement est un signe d'alarme. Il faut terminer la plongée immédiatement et chercher à se réchauffer; 6. a; 7. a, b, c; 8. a; 9. Vrai; 10. a, c, d; 11. b; 12. Vrai; 13. b; 14. a; 15. Vrai; 16. a; 17. a; 18. a; 19. a, c; 20. b; 21. Vrai; 22. a; 23. b; 24. b; 25. Vrai; 26. a; 27. b; 28. a; 29. c; 30. a; 31. a, c; 32. a; 33. Vrai; 34. b.